

TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
FAKULTA PEDAGOGICKÁ

Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky

Studijní program: Sociální práce
Studijní obor: Sociální pracovník
Kód oboru: 7502R022

Název bakalářské práce:

STÁŘÍ JAKO VÝZNAMNÁ ŽIVOTNÍ ETAPA
OLD AGE AS A SIGNIFICANT LIFE PERIOD

Autor:
Zuzana Tůmová
Ševčíkova 36
415 01 Teplice

Podpis autora: _____

Vedoucí práce: Mgr. Bohumila Kalousková

Počet:

stran	obrázků	tabulek	grafů	zdrojů	příloh
78	0	3	2	43	3 + 1 CD

CD obsahuje **celé** znění bakalářské práce.

V Teplicích dne: 18.4.2007

TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno a příjmení:

Zuzana Tůmová

Adresa:

Ševčíkova 36, Teplice

Studijní program:

Sociální práce

Studijní obor:

Sociální pracovník

Kód oboru:

7502R022

Název práce:

STÁŘÍ JAKO VÝZNAMNÁ ŽIVOTNÍ ETAPA

Název práce v angličtině:

OLD AGE AS A SIGNIFICANT LIFE PERIOD

Vedoucí práce:

Mgr. Bohumila Kalousková

Termín odevzdání práce:

30. 04. 2007

Bakalářská práce musí splňovat požadavky pro udělení akademického titulu „bakalář“ (Bc.).

.....
vedoucí bakalářské práce

.....
děkan FP TUL

.....
vedoucí katedry

Zadání převzal (student): Zuzana Tůmová

Datum: 28.01.2006

Podpis studenta:

Cíl práce:

Analýza života seniorů po jejich odchodu do důchodu – možnosti aktivního prožívání stáří, ale i závislost seniorů na poskytování sociálních služeb v případě ztráty soběstačnosti.

Základní literatura:

HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1991. ISBN 11-122-90.
MATOUŠEK, O. *Slovník sociální práce*. 1. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-549-0.
PICHAUD, C., THAREAUOVÁ, I. *Soužití se starými lidmi*. 1. vyd. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-184-3.
ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. 1. vyd. Praha: Pyramida, 1990. ISBN 11-059-90.

Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce a konzultantem.

V Teplicích dne: 18.4.2007

Podpis:

Poděkování

Děkuji touto cestou za významnou pomoc, cenné rady a trpělivost
paní Mgr. Monice Čuhelové,

slečně Mgr. Bohumile Kalouskové, vedoucí práce, za ochotu a konstruktivní připomínky
a svým blízkým za shovívavost a podporu, kterou mi projevovali po celou dobu mého studia.

Děkuji.

Název bakalářské práce:	Stáří jako významná životní etapa Old age as a significant life period
Jméno a příjmení autora:	Zuzana Tůmová
Akademický rok odevzdání práce:	2006/2007
Vedoucí bakalářské práce:	Mgr. Bohumila Kalousková

Resumé:

Bakalářská práce se zabývala problematikou stáří a projevy stárnutí se zaměřením na stáří žen. Cílem práce bylo postihnout a popsat stáří jako významnou životní etapu života ženy a tím přispět k širšímu pochopení stáří v naší společnosti.

Práci tvořila část teoretická a část praktická. V teoretické části byly popsány fenomény stáří v jeho společensko-vědní rovině a byl vytvořen teoretický a pojmový rámec pro část výzkumnou. Jako výzkumná metoda byl vybrán kvalitativní výzkum z důvodu zachycení subjektivního vnímání reality. Ve výzkumné části bylo cílem věnovat se individuálním výpovědím žen a nalézt informace o tom, jak své stáří prožívají. Na základě analýzy šesti neřízených rozhovorů bylo stanoveno několik hypotéz, které se týkaly prožívání stáří u žen, jejich subjektivní reality stáří. Výsledná fakta byla dána do souvislosti s teoretickým rámcem a interpretována. V závěru celé práce byla navržena konkrétní opatření týkající se seniorů, společnosti a společenských věd a byl vytvořen koncept dobrého stáří ženy. Práce měla přispět k porozumění etapy života ženy a jejímu stáří a přiblížit komplexní pohled na jedince ve stáří.

Klíčová slova:

Stáří, projevy stárnutí, senior, osobnost ve stáří, ageismus, péče o seniory, kvalitativní výzkum, neřízený rozhovor, analýza rozhovoru, interpretace závěrů, sebereflexe, navrhovaná opatření.

Summary:

The Bachelor's work concerns the problems of old age and the signs of ageing with a focus on the old age of women. The aim of the work is not only to cover and describe old age as a significant phase in the life of a woman, but also contribute to a wider understanding of old age in our society.

The work consists of a theoretical and a practical part. In the theoretical part there is described the phenomena of old age from a socioscientific point of view and a theoretical background and terms are provided. Qualitative research was chosen as the research method because it allows one to record a subjective perception of reality. The aim of the practical part was to present individual testimonies of women and find out how they are experiencing their old age. A few hypotheses concerning experiencing old age by women and their subjective perception of the reality of old age were conceived on the basis of six non-directive interviews. The results were related to the theoretical background and then interpreted. In the end of the work there are suggested specific measures concerning senior citizens, society and social sciences and a concept of a good old age of a woman is created. The work should both contribute to understanding the phase of women's life - their old age, and also provide a complex overview of an individual in old age.

Keywords:

Old age, signs of ageing, senior citizen, personality traits in old age, ageism, senior citizen's care, qualitative research, non-directive interview, an anylisis of the interview, the interpretation of results, self-reflexion, suggested measures.

OBSAH

1 ÚVOD	str. 8
2 TEORETICKÁ ČÁST	str. 12
2.1 Stáří	str. 12
2.1.1 Periodizace stáří	str. 14
2.1.2 Charakteristika stárnutí a stáří	str. 16
2.2 Osobnost ve stáří	str. 25
2.3 Stáří očima společnosti	str. 27
2.3.1 Stereotypy a stáří	str. 28
2.3.2 Ageismus	str. 29
2.4 Stáří v současné společnosti	str. 30
2.5 Žena ve stáří	str. 32
2.6 Péče o seniory a seniorky	str. 33
3 VÝZKUMNÁ ČÁST	str. 36
3.1 Metodologie	str. 36
3.1.1 Výzkumný problém	str. 36
3.1.2 Výzkumná metoda	str. 36
3.1.3 Nástroje sběru dat a vedení rozhovorů	str. 37
3.1.4 Komunikační partnerky	str. 38
3.2 Analýza rozhovorů	str. 40
3.2.1 Stáří	str. 41
3.2.2 Mezilidské vztahy	str. 48
3.2.3 Co je důležité	str. 53
3.2.4 Denní program	str. 57
3.2.5 Pečovatelská služba	str. 59
3.2.6 Vzpomínky, ty mi zůstanou	str. 59
3.2.7 Budoucnost	str. 62
3.3 Diskuse a interpretace závěrů	str. 63
4 ZÁVĚR	str. 69
5 ZÁVĚREČNÁ SEBEREFLEXE	str. 71
6 NAVRHOVANÁ OPATŘENÍ	str. 73
7 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	str. 75
8 SEZNAM PŘÍLOH	str. 78

1 ÚVOD

Tématem mé bakalářské práce Stáří jako významná životní etapa je, jak již název vypovídá, stáří. Samotné uchopení problému pro mne bylo velkou výzvou. Věděla jsem, že vzhledem ke své profesi a ke svým zájmům, se chci stářím zabývat. Na druhé straně jsem si byla vědoma, že o stáří již bylo napsáno velké množství publikací a jiných prací. Předě mnou se tak otvíralo mnoho cest, jak dané téma pojmout, což bylo otázkou dlouhého hledání. Pro upřesnění tématu bylo rozhodujícím momentem rozhovor s paní knihovnicí, se kterou jsem téma stáří probírala a ona mi řekla báseň, kterou jí říkala její babička:

*Dost práce již
já chci mít klid
a složit svoje břímě
zem sklizena
chci připravit
se jako ona k zimě.*

*V mém sadu listí uvadlo
štěp skloněn v zem se chýlí
mně na skrání sněhu napadlo
chci oddechnout si chvíli.*

*A ty synu hodný bud'
mé požehnání měj
láska a štěstí tě celý
život provázej
ženu sobě najdi milou
co lečjakou nepohodu vydrží
ať mohu šťastna na zápraží
houpat vnuka na kolenou.*

Tato báseň hovoří jazykem staré ženy o jejím stáří a pro mne byla určitým impulsem k další tvorbě mé bakalářské práce a především k jejímu pevnému uchopení. Rozhodla jsem se, že se budu věnovat stáří ženy a to formou kvalitativního výzkumu, který, na rozdíl od výzkumu kvantitativního, dokáže zachytit subjektivní vnímání reality. Samozřejmě od zaznamenání této básně k pevné struktuře výzkumu a tvorbě cílů práce, vedla dlouhá cesta, ale prvotní směr udala ona báseň. Mým úkolem se postupně stalo získat vhled, přiblížit se porozumění životním zkušenostem seniorek a jejich pohledu na stáří, což formovalo cíl práce i její kvalitativní design.

Cílem bakalářské práce je na základě výpovědí a příběhů seniorek postihnout a popsat stáří jako významnou životní etapu ženy a tím přispět k širšímu pochopení stáří v naší společnosti.

Dílčími cíli je:

- 1. teoreticky zmapovat fenomén stáří v naší společnosti**
- 2. zjistit, jaká je subjektivní realita stáří oslovených žen, jaká životní etapa je pro ně stáří**
- 3. vztáhnout tuto subjektivní realitu výpovědí k teoretickému rámci**
- 4. pokusit se nalézt prvky „dobrého stáří“**
- 5. popsat, jak může společnost pomoci „dobrému stáří“**

Práce je rozdělena na teoretickou a výzkumnou část. **Cílem teoretické části bakalářské práce je teoreticky zmapovat stáří a fenomény s ním související v jeho společenskoverní rovině a především vytvořit teoretický a pojmový rámec pro výzkumnou část.** Vzhledem k teoretické šíři daného tématu a k metodologii kvalitativního výzkumu je kladen důraz především na relevantnost teorie k výzkumné části. Proto ne všechna témata, vtahující se ke stáří, jsou vyčerpána.

Cílem výzkumné části je věnovat se individuálním výpovědím žen – seniorek, tedy žen starších 65 let a v jejich subjektivní realitě nalézt podstatné informace, které hovoří o tom, jak své stáří prožívají a je-li pro ně významnou životní etapou. Zjistit odpovědi na otázky, jaká je stáří životní etapa, co obsahuje, jak ho ženy vnímají, co pozitivního a negativního jim přináší, co je pro ně důležité a co jejich cestu ke stáří a stáří samotné formovalo. Pokusím se najít i odpověď na otázku ideálního, lépe řečeno „dobrého stáří“, kvalitní péče o seniory a především se pokusím ve výpovědích vyhledat prvky, které mohou obecně pomoci člověku prožít „dobré stáří“.

Základní design studie je kvalitativní. Mým cílem nebylo vyvrátit či ověřit konkrétní hypotézu, ale přispět k porozumění významné etapy života ženy – jejímu stáří. Kvalitativní výzkum jsem zvolila právě z uvedeného důvodu, slovy Dismana (2006, s. 289) řečeno *„v kvalitativně zaměřeném výzkumu jde především o porozumění lidem v určitých sociálních situacích“*. Zároveň mě k výběru kvalitativního výzkumu vedlo i mnoho dalších důvodů. Kvalitativně zaměřených studií věnujících se stáří a především stáří žen, není velké množství, příběh stáří ženy, vyprávěné zkušenosti, subjektivní pohled na to, co to znamená stárnout a být stará, to je oblast, o

kteřé toho zatím příliš nevíme. O stáří máme mnoho informací, existuje velké množství empirických šetření, ale vlastní zkušenost stáří je mnohdy opomíjena. Je přitom důležitá nejen pro samotné staré lidi, jichž se stáří týká, ale pro nás všechny, neboť jednak je stáří naše budoucnost, jelikož se nás bude týkat (budeme pravděpodobně staří), je však také naší přítomností – máme kolem sebe staré lidi, kterým bychom měli chtít porozumět jinak, než skrze stereotypní a generalizující vědomosti.

K celkovému vyznění a zaměření mé bakalářské práce dále přispělo několik významných momentů, okolností a nově nabitých znalostí, které se v průběhu studia fenoménu stáří objevily. Myslím, že jejich vliv na mé uchopení problému je značný, proto se o nich chci zmínit již v úvodu své práce. Velmi mne v tomto kontextu oslovila slova pana Přikryla pronesená v Kroměříži na konferenci Lidská práva a současný život seniorů (Přikryl, 1999, s. 44): *„Rychle se měnící svět mne zastihuje zatíženého zkušeností a pamětí generace. Dokáží mít i upřímnou vůli pochopit, přijmout, ztotožnit se s oním časem nadějí. Jenomže někdy se jen těžko dokáží nebo vůbec nedokáží vpravit do rytmu života a do atmosféry změněných a – jak jsem přesvědčen – občas převrácených hodnot. Nové chápou s obtížemi a pomalu. Připomíná se mi i svědomí. Svědomí osobní i to, které se dá nazvat svědomím generace. Nedokáží-li nebo častěji nechci-li přijímat změněný okolní svět s euforií, vcelku pozitivní, avšak slepou vírou v dobrý konec věcí a nechci-li zásadně něco předstírat, převléknout kabát, mám s tím okolním světem i uvnitř v sobě dost starostí.“*

Dále silně vnímám negativní tendence společnosti směrem ke stáří, o kterých si myslím, že mohou být zapříčiněny vnímáním „stáří jako problému“. To poznamenává také Närvänen (2005) který hovoří o tom, že možným důsledkem vnímání a tvorby stáří v termínech jako biologický či fyziologický pokles nebo úbytek, je skutečnost, že výzkumy týkající se stáří ho vnímají jako problém (zejména zdravotní). Dalším takovým důsledkem je, že chybí studie zaměřující se na porozumění, co stáří a stárnutí znamená pro jednotlivce i skupiny v různých fázích života. Americký lékař Guttman kritizuje současnou psychiatrii, že vnímá stáří pouze negativně. *„Podle tohoto autora má psychiatrie (a nejen ta, pozn. autorky) sklon chápat stárnutí jako proces, který vede od plného zdraví ve středním věku k tomu psychickému rozkladu, ve kterém končí její těžcí staří pacienti: zmatenost, dezorientace, nepoznávání nejbližších, apatie nebo naopak bezcílný neklid, mrzoutství, schopnost zajímat se nanejvýš jen o jídlo, naprostý egocentrismus, citové vyhasnutí, pouhé tělesné vegetování. To je katastrofický pohled na stáří. Z tohoto hlediska se*

životní cesta ve zralém věku jeví jen jako rychlejší či pomalejší úpadek směrem k vyjmenovaným smutným koncům.“ (Guttman in Říčan, 1989, s. 384). Tento pohled je realistický, avšak bere naději na smysluplnost této životní etapy. Stáří však není jen o negativech a involucích a stáří ženy není pouze takové, jak jej vnímá František Halas ve své básni Staré ženy (<http://www.ceskaliteratura.cz/texty/halas.htm>):

*smutná odpoledne nedělní
smutná starými paními
které se belhají k oknům
starou cestou vyšlapanou v koberci*

*starou cestou
mezi stolem a lůžkem
mezi zrcadlem a fotografiemi
mezi židli a falešnou palmou*

*opřeny potom o rám okenní
dívají se dolů do ulic
odtud ta bezútešnost
odpolední nedělních*

*oči starých žen
vyplakané a plaché
tesklivé a mírné
vy oči obrácené k zániku*

Tím samozřejmě nechci tvrdit, že stáří je pouze radostnou a pozitivní událostí. Jde mi především o jednu, nejdůležitější věc, vidět na stáří i to pozitivní, nejen samá negativa, nespadnout do zajetí stereotypů a naslouchat osobitému vyprávění starých lidí. Vidět negativní i pozitivní, ale jejich očima. Myslím, že má bakalářská práce se přes subjektivitu kvalitativního výzkumu a přes subjektivní realitu v něm zachycenou, snaží objektivně stáří ženy, jakožto významnou životní etapu, zachytit.

2 TEORETICKÁ ČÁST

V teoretické části bakalářské práce Stáří jako významná životní etapa bude věnována pozornost samotnému stáří s cílem teoreticky zmapovat tento jev a fenomény s ním související v jeho společenskovední rovině. Je nutné si uvědomit, že postihnout stáří v celé jeho šíři je velmi složité a s mnoha faktory související, proto ne všechna témata, která se k němu vztahují, budou vyčerpána. Zároveň tvoří tato část teoretický a pojmový rámec pro výzkumnou část, proto je kladen důraz na její relevantnost k výzkumné části.

Poznatky a fakta, která jsou v teoretické části obsažena, jsou čerpána především z oblasti gerontologie¹, vědy, jež se zabývá samotným stárnutím a stářím, a která se dělí na tři hlavní vědecké obory (<http://www.gerontologie.cz>):

- A) Teoretická gerontologie** - vytváří teoretický základ pro praktickou činnost seniorů, usiluje o vysvětlení různých stránek nebo jevů týkajících se stárnutí. Nové poznatky získává vlastní metodologií, hledá specifické metody poznávání, čerpá z jiných vědních disciplín. Nejvýznamnější součástí teoretické gerontologie je experimentální gerontologie.
- B) Sociální gerontologie** - se zabývá vzájemnými vztahy mezi starým jedincem a společností, řadí se k ní i gerontologická sociologie a demografie.
- C) Klinická gerontologie – geriatrie** - se věnuje chorobám ve stáří, jejich etiologii a patogenezi, přičemž respektuje biologické, psychologické a sociální zvláštnosti stáří.

Teorie je čerpána také z jiných humanitních i přírodních věd, zejména z psychologie (sociální, vývojové, osobnosti i obecné), sociologie, demografie a sociální práce, ale i fyziologie a psychiatrie.

2.1 Stáří

Věnovat se problematice seniorů, seniorek a seniorskému věku je vzhledem k demografickému vývoji stále více aktuální a potřebné. V populaci přibývá lidí v seniorském věku, období stáří se díky vyšší kvalitě zdravotnictví a zlepšení životních podmínek prodloužilo, dochází k takzvanému „šednutí populace“ (Stuart-Hamilton, 1999)². To vše s sebou přináší celou řadu nových otázek a problémů, jednak samozřejmě ekonomických, ale je nutné se zabývat i problémem smysluplného a aktivního prožití stáří, kvalitou života seniorů a seniorek.

¹ Geront (řeč. gerón) znamená starý člověk, logos je nauka (<http://cs.wikipedia.org/wiki/Gerontologie>)

² Termín „šednutí populace“ se vztahuje k jevu, kdy je v populaci vyšší podíl starých, ekonomicky neaktivních, lidí a menší část populace finančně zabezpečuje tyto starší obyvatele v důchodovém věku.

Co je to vlastně stáří?³ **Stáří** můžeme vnímat jako **ztrátu programu** (Pacovský, 1990), jako **konečnou etapu geneticky vyměřeného trvání života** (Hartl, Hartlová, 2000), jako **období, kdy člověk pouze chátrá** a v nejlepším případě si zachovává část toho, co dříve získal, přičemž jeho kompetence a zkušenosti ztrácejí svůj význam a pro společnost není ničím přínosný (Vágnerová, 2000). Dle sociologa Ladislava Rabušice (Rabušic, 1997) bylo stáří nově vynalezeno (nebo předefinováno, že se už tradičnímu stáří nepodobá) až ve dvacátém století.

Specifické, jasné a všezahrnující vymezení přináší Pavel Mühlpachr (Mühlpachr, 2004, s.18): *„Stáří je obecným označením pozdních fází ontogeneze, přirozeného průběhu života. Je důsledkem a projevem geneticky podmíněných involučních procesů, modifikovaných dalšími faktory (především chorobami, životním způsobem a životními podmínkami) a je spojeno s řadou významných změn sociálních (osamostatnění dětí, penzionování a jiné změny sociálních rolí). Všechny změny příčinné i následné se vzájemně prolínají, mnohé jsou protichůdné a jednotné vymezení a periodizace stáří se tak stávají velmi obtížnými.“*

Dle Matouška⁴ (2003, s. 226) je stáří: *„Věkové období začínající v současné západní kultuře v 60 – 65 letech, kdy lidé odcházejí do důchodu. Někteří z nich pak mají větší potřebu zdravotní péče nebo postupně ztrácejí soběstačnost. Jen menší část lidí dožívajících se 80 let je zdravá a soběstačná. Neplatí však obecně, že každý starý člověk je bezmocný, nemocný, depresivní, trpí poruchami paměti a pohybového ústrojí. Je lepší obecně popisovat psychické a tělesné změny ve stáří jako změnu schopností než jako jejich úbytek. Individuální kompetence jsou vždy významnější než fyzický věk. Počet starých lidí v populaci vyspělých zemí (včetně ČR) stoupá, proto stoupají i nároky na ekonomické a lidské kapacity, jež by jim zabezpečili přiměřenou úroveň péče. Ve vyspělých zemích je téměř polovina prostředků vynakládaných na sociální péči adresována starým lidem, kteří jsou největší podskupinou klientů sociálních a zdravotnických služeb.“*

Přes výše uvedené obtíže pokládám za nutné se právě periodizaci stáří v další kapitole věnovat.

³ Blíže se charakteristikou stáří zabývá kapitola 2.2

2.1.1 Periodizace stáří

Kdy stáří začíná a kdy končí? Čím začíná a čím končí? Tyto otázky je nutno si položit již v samotném počátku práce s konstruktem stáří, jelikož na základě členění a vymezení můžeme hovořit o určitém vnímání stáří. Je rozdíl, zda stáří vidíme jako období, které začíná odchodem do důchodu nebo jako období, které začíná věkem nad 65 let.

S periodizací stáří úzce souvisí pojem „vývoj“. Švancara (1983) chápe vývoj jako dialektický proces kvantitativních a kvalitativních změn organismu v čase. I když je vývoj jedince celistvý a plynulý proces, z praktických důvodů bývá členěn na vývojová stadia či období, která jsou charakterizována specifickými znaky. Stáří je poslední vývojovou etapou související se všemi předcházejícími fázemi života člověka, posledním obdobím lidského života, který končí smrtí. Prvním hlediskem, a zároveň nejběžnějším měřítkem stárnutí, je **chronologický (kalendářní) věk**, což je doba mezi narozením jedince a jeho smrtí. Periodizace stáří se u některých autorů liší, dle Světové zdravotnické organizace (dále jen WHO, <http://www.who.cz/>) se stáří dělí na:

1. **rané nebo časně stáří:** 60-74 let
2. **senescence, vysoký věk nebo vlastní stáří:** 75-89 let
3. **dlouhověkost:** nad 90 let

Jiná periodizace se užívá v anglosaských zemích (Hartl, Hartlová, 2000), která rozděluje staré lidi na „mladé staré“ (65-74 let), „staré staré“ (75-84 let) a „velmi staré“ (85 let a více). Dle Atchleyho (2000) se nejčastěji používá jako hranice stáří věk 65 let, Švancara (1983) stáří rozlišuje na vlastní stáří - senium (65 - 80 let) a vysoký věk (nad 80 let). Z dat výzkumu 50+ provedeným v roce 1996 v české populaci vyplývá, že starým se podle české veřejnosti člověk nestává dříve než v 65 letech (Rabušic, 1997).

Z výše uvedeného je tedy patrné, že věk mezi 60 a 65 lety je mezi stáří řazen nejednotně. V gerontologické literatuře bývá vnímán jako věk mezní (tedy počátek stáří), ve kterém je předpoklad nástupu evidentních psychických a fyzických změn (Bromley, 1988).

V některých odborných svazcích se naproti tomu pojem stáří neužívá a je nahrazen pojmem pozdní dospělost (Karsten, 2006), kam je zahrnut věk nad 65 let.

Otázkou vztahující se k periodizaci, je také **subjektivní vnímání stáří**. Čím je člověk starší, tím do vyššího věku posouvá hranici vlastního subjektivního vnímání stáří, muži přitom uvádějí věk o něco vyšší než ženy. Na otázku, v jakém věku se jedinec stává starým, uváděly ženy

⁴ Takovéto pojetí stáří, spolu s důrazem na individualitu jedince, je mi blízké.

v průměru věk 66,1 let a muži 67,8 let (Rabušic, 1997). Zejména počátek stáří je velmi subjektivní záležitostí, závisí na psychickém a fyzickém stavu člověka a podléhá sociálním vlivům. Subjektivně pociťovaný věk může být mnohem důležitější faktor fyzického i psychického pocitu pohody než vlastní chronologický věk.

Podle Rabušice (1997) je rozdíl mezi „vidět se jako starý“ a „cítit se jako starý“. Vnímání „vidět se jako starý“ ovlivňuje věk člověka, a také tlak okolí. Pokud je člověku např. pětasedesát let, vnímá – vidí ho – jeho okolí jako starého a sám člověk tomuto tlaku jen stěží odolává, i když se sám starým vůbec nemusí cítit.

Jiným, než chronologickým měřítkem, je **biologické nebo biologicko-funkční hledisko**, které zahrnuje dimenzi biologické kvality a lze jej spojit s vnímáním biologického věku. Jde především o množství a závažnost involučních změn (např. snižování tělesných funkcí organismu, narůstání nemocnosti, přibývání vrásek, hrbení postavy, zpomalení reakcí a pohybu), což je velmi individuální proces, který je ovlivněn více faktory, působením genetických podmínek a především způsobem života. K involuci organismu a stárnutí tak postupně dochází od 30. roku života.

Dalším základním hlediskem je **sociální věk**, kdy sociální stáří začíná odchodem či dosažením věku odchodu do důchodu. Sociální stáří *„je dáno změnou rolí, životního způsobu i ekonomického zajištění“* (Mühlpachr, 2004, s. 19), přičemž *„vnímání hranice důchodového věku je poměrně elastické a závisí na různých demografických a sociálních charakteristikách české předseniorské populace“* (Rabušic, 1997, s. 26). Dle Rabušice (2002) není hranice stáří nijak objektivně určena, je sociálním konstruktem a v různých kulturách a státech se liší. Přesná hranice je v legislativě moderní společnosti stanovena z administrativních potřeb státu, kdy bylo nutné určit limitní věk, lišící se dle pohlaví, jehož dosažení zakládá nárok na starobní důchod. „Být důchodcem/důchodkyní“ (Rabušic, 1997) je sociální status charakterizovaný pravidelným měsíčním příjmem, který je „důchodci/důchodkyní“ poukazován, aniž by musel/a pracovat. Tento status je člověku připsán v okamžiku, kdy opouští své zaměstnání a tehdy se také člověk stává seniorem/seniorkou, jelikož věk odchodu do důchodu také definuje stáří.

V souvislosti se stárnutím a stářím tedy hovoříme o **věku chronologickém** (kalendářním), **biologickém, resp. anatomickém** (biologický stupeň vyspělosti), **fyzilogickém** (úroveň fyziologických funkcí organismu vzhledem ke chronologickému věku jedince), **mentálním** (úroveň duševních schopností, které odpovídají danému věku kalendářnímu) a **sociálním**

(společensky očekávané chování, které je přiměřené určitému kalendářnímu věku) (Haškovcová, 1999; Hayflick, 1997). Věk biologický nemusí odpovídat ani věku chronologickému, ani mentálnímu, „...osoba, jež dosáhla určitého chronologického věku, může být podstatně mladší, anebo také starší biologicky“ (Hayflick, 1997, s. 30). V gerontologii je běžný termín **mezní věk**, jako subjektivní označení chronologického věku, tzn. věk, ve kterém jedinec začíná pociťovat první známky stáří.

2.1.2 Charakteristika stárnutí a stáří

Stárnutím rozumíme „celoživotní proces od narození do smrti“ nebo „involuci, proces, který se projevuje změnami v průběhu času“ (Hartl, 2000, s. 561), což jsou jednoduché definice, jejichž složitější aspekty dále budou probírány. Znaky a projevy stárnutí jsou:

1. **univerzální** – týkající se všech seniorů a seniorek, např. vráscitá kůže
2. **probabilistické** – v určité míře pravděpodobnosti se objeví, např. artróza.

Hovoříme také o stárnutí:

1. **primárním** - změny organismu souvisící s věkem
2. **sekundárním** - změny podmíněné věkem, které nemusí být nevyhnutelně doprovodným jevem stárnutí
3. **terciárním** – změny charakterizující čas bezprostředně před smrtí (Stuart-Hamilton, 1999).

Na proces stárnutí a na stáří samotné musíme nahlížet v komplexnosti bio-psycho-sociální, kdy každá úroveň může probíhat jiným tempem, ale výsledný obraz je tvořen všemi složkami. Tradiční chápání **stáří dávalo důraz na biologický proces**, který byl nevyhnutelný, universální a nezvratný, zakončený selháním organismu.

V současnosti je kladen akcent na sociální složku, která charakterizuje jako starého člověka toho, jehož jako starého vnímá společnost. V tomto pojetí hovoříme o **stáří jako o sociálním konstrukt**, který úzce souvisí s odchodem do důchodu a neúčastí na pracovním trhu (Kubalčíková, 2000).

Stáří nabízí několik vývojových úkolů. Mimo níže zmíněný úkol dosáhnout integrity (dle Eriksona), se jedná o další, specifické úkoly tohoto období:

- vyrovnat se s odchodem z profesního života
- vyrovnat se s konečností života (nejen vlastního) (Karsten, 2006)
- předat potřebné kompetence (www.arteterapie.cz)

Charakteristika stáří v jednotlivých dimenzích - pokud na stáří nahlížíme jako na bio-psycho-sociální jednotu, vnímáme i změny v těchto jednotlivých oblastech – dimenzích:

- A) fyziologické – biologické dimenzi - změny fyzické, tělesné** (změny orgánů, funkce organismu, nemoci)
- B) psychologické dimenzi - změny psychické** (intelekt, paměť, emoce)
- C) sociální dimenzi - změny sociální** (sociální podmínky, sociální role, komunikace)
- D) opomenuta nesmí být ani oblast duchovní dimenze.**

A) Fyziologická - biologická dimenze

Biologické stárnutí je proces, během něhož dochází k vývojovým změnám na organické úrovni. Změny v oblasti tělesné jsou na první pohled asi nejvíce a nejdříve viditelné, převahu mají změny involuční, tedy ty, které znamenají úpadek či úbytek. Avšak k úpadku tělesných funkcí nedochází až v období stáří, podle dosavadních zjištění se první známky biologického stárnutí objevují již kolem pětadvacátého roku věku. Probíhá individuálním tempem, variuje mezi jednotlivci, skupinami i mezi pohlavím a jeho hlavními determinantami jsou genetické dispozice a životní styl jedince.

Ve stáří dochází k výrazným fyzickým změnám⁵, jejichž nástup nastává v ontogenetickém vývoji jedince v různou dobu a pokračuje rozdílnou rychlostí, jednotlivé orgány stárnou s jinou rychlostí a dokonce není shoda ani v dynamice stárnutí různých funkcí téhož orgánu (Pacovský, 1994).

Pokožka ztrácí elasticitu, ochabuje, je sušší a vytváří se vrásky, které se postupně prohlubují a rozšiřují. Vlasy šedivějí, řídnou a začínají vypadávat. **Svaly** ztrácejí elasticitu, zejména při nečinnosti se snižuje svalová masa a dochází k úbytku svalové síly. **Kostra** se stává více křehkou a náchylnější ke zlomeninám vlivem změny tvaru i struktury kostí. Klesá i pružnost **plic**, snižuje se jejich funkce a kapacita, dýchací soustava tak dokáže zajistit jen menší přívod kyslíku než dříve. Tím dochází ke snížení **srdečního výkonu**, srdce ztrácí svoji sílu, snížení činnosti **mozku** a **psychiky**.

Smyslové orgány také procházejí změnami, **zrak** se s věkem zhoršuje, dochází k jeho slábnutí. Oslabení **sluchu** se projevuje jako nedoslýchavost, staří lidé mohou trpět tinitem neboli

⁵ Uvádím pouze výčet nejpodstatnějších fyzických změn, viz. Stuart-Hamilton (1999), Balogová (2005).

„zvoněním v uších“. Dochází k oslabení citlivosti **chuti a čichu**, **hmatový práh** citlivosti je zvýšený, je tedy třeba větší stimulace, aby byl zaregistrován dotyk.

Jelikož jsou smyslové orgány důležité pro kontakt mozku s okolím, jejich změny přímo ovlivňují funkci **mozku**. Ten je ovlivněn také zpomalením nervových přenosů a přísunu kyslíku. Dochází k poruchám **spánku**, zejména nespavosti (insomni), která může být způsobena stresem, životním stylem nebo nevědomými podněty.

Trávicí soustava hůře vstřebává živiny, snižuje se peristaltika střev a sekrece trávicích šťáv. **Zuby** se více kazí a vypadávají. **Vylučovací soustava** zpomaluje činnost, klesá kapacita močového měchýře (častým problémem zejména u žen je inkontinence).

S fyziologickými změnami souvisí také různá **onemocnění a nemoci**. Mezi nejčastější (Pichaud, Thareauová, 1998) patří cévní mozková příhoda, artróza (revmatické onemocnění), ateroskleróza (kornatění tepen), šedý zákal (zakalení čočky), osteoporóza (řidnutí kostí), Parkinsonova choroba (třes, svalová ztuhlost, nepohyblivost), deprese (týká se více psychiky) a demence (celkový úpadek psychických funkcí, které jsou způsobeny atrofií centrálního nervového systému).

Stáří je nutno vnímat jako bio-psycho-sociální jednotu, změny v jednotlivých dimenzích na sebe mají vliv. Taktéž nemoci a změny v oblasti fyzické ovlivňují všechny další oblasti.

B) Psychologická dimenze

„Psychická činnost starého člověka může být na kvalitativně stejné úrovni jako v mládí, může však dojít ke změnám stylu myšlení. S problémem se člověk může vypořádat tak, že si vypracuje nový způsob provádění dané úlohy.“ (Stuart-Hamilton, 1999, s. 232)

Psychologické stárnutí je samozřejmě ovlivněno stárnutím biologickým a sociálním. Například snížení fyzické výkonnosti, přítomnost nemoci či negativní hodnocení stáří sociálním okolím, vše se odráží v sebehodnocení jedince, což má vliv na jeho sociální vztahy i psychický stav. **Biologicky podmíněné změny psychiky** mohou být normálním projevem stárnutí nebo projevem chorobného procesu, nemoci (Vágnerová, 2000). Dochází ke zpomalení, zhoršení a změně charakteru jednotlivých funkcí psychiky pod vlivem změn funkce mozku nebo jiných orgánů. U nemocí bývají tyto změny markantnější a v podstatě patologické. Příkladem může být demence, při které dochází k úplné degradaci osobnosti.

Psychické změny jsou také **podmíněny psychosociálními faktory**, mezi které Vágnerová (2000) řadí **kohortovou zkušenost** (lidé stejné generace jsou ovlivněni podobnými sociokulturními vlivy), vliv **individuálně specifického životního stylu a životní návyky**. Posledním faktorem jsou **očekávání a postoj společnosti**. Ta staré lidi manipuluje do specifického modelu chování (často pasivita, neexistence sexuální roviny atp.). Důležité je mít vždy na paměti, že všechny změny jsou velmi individuálně podmíněny.

V souvislosti se stářím jsou většinou asociovány změny involuční. Přestože jsou samozřejmě markantně přítomny, ne všechny dovednosti a psychické funkce spolu s věkem klesají a mizí, jak bude dále uvedeno.

K psychologické dimenzi stárnutí patří také změna osobnosti jako celku. Vzhledem k obsáhlosti této problematiky a nevhodnosti oddělení změn od celkového charakteru osobnosti starého člověka, bude tomuto tématu věnována ucelená kapitola.⁶ Podrobněji dále budou probrány některé změny kognitivních a regulačních procesů.

Kognitivní schopnosti lidí ve stáří ovlivňuje mnoho faktorů, mimo jiné vrozené vlohy, vzdělání, profese, osobnostní vlastnosti, zdravotní anamnéza, životní styl (Baštecký, 1994). Ve stáří dochází ke změnám **intelektových funkcí**, dle Stuarta-Hamiltona (1999, s.246): „*Jediným aspektem, který nelze dostatečně ovládat je stárnoucí intelekt.*“ Slábne schopnost myšlení na abstraktní úrovni, objevuje se rigidita v myšlení, zhoršené chápání a učení se novému. Inteligenci lze dělit na dvě složky, krystalickou a fluidní. Zatímco tzv. krystalická inteligence (moudrost – založena na zkušenostech, vědomosti) dle dosavadních výzkumů s věkem neklesá, fluidní inteligence (důvtip, bystrost) vykazuje určitý pokles již od dvacátého roku věku (Baštecký, 1994; Stuart-Hamilton, 1999).⁷ **Tvořivost a fantazie** úzce souvisejí s inteligencí, vyžadují zejména divergentní myšlení, v čemž dosahují staří lidé horších výsledků (Stuart-Hamilton, 1999). Přesto mnoho autorů tvrdí, že tvůrčí schopnosti pravděpodobně nejsou omezeny na určité věkové období. „*Tvořivými mohou být všechna léta života od mládí až do vysokého věku.*“ (Švancara, 1983, s. 83), s čímž souhlasí také Gregor (1983), podle kterého jak inteligence, tak i tvořivost mohou být zachovány ve vysoké míře až do pozdního věku, především u lidí, kteří celý život využívali svých mozkových a tvůrčích možností. Švancara (1983) prezentuje také výsledky výzkumu CH. Bühlerové, z jejíž biografické analýzy vyplývá, že dosahovat vrcholné

⁶ Kapitola 1.2. Osobnost ve stáří

⁷ Je tedy oprávněné tvrdit, že si staří lidé zachovávají svoji moudrost (krystalická inteligence) a ztrácejí důvtip a bystrost (fluidní inteligence).

produktivity člověk může v kterékoli etapě svého života, tedy i ve stáří a schopnost podat vysoký výkon je zcela individuální.

Mezi schopnosti, které zůstávají neměnné nebo mohou, v případě zdravého stáří i růst, patří například určité druhy týkající se **paměti** (dlouhodobá paměť, paměť profesní, na tóny, paměť na jednoduché materiály, slovní zásoba). Schopnost všípivosti, učení se bezesmyslným slovům, rychlost učení a pružnost při přepojování pozornosti s narůstajícím věkem klesají (Stuart-Hamilton, 1999). S věkem klesá také schopnost ukládání, vybavování, zpracování a uchování nových informací, epizodická a sémantická paměť (Vágnerová, 2000). K dalším kognitivním funkcím, které ve stáří procházejí involuční změnou patří například jazykové schopnosti a schopnost orientace v prostředí.

K regulačním procesům řadíme **emoce a vůli**, jejichž proměna ve stáří je opět individuální a závislá na změnách fyzických a psychických. Kupříkladu problém se smyslovým vnímáním (především se sluchem a zrakem) se může odrazit v emočních problémech (úzkost, výbušnost, deprese) a může být důvodem zhoršení sociální komunikace. Následně může způsobovat pocity izolace, osamělosti a frustrace. Zhoršení motorických dovedností zase může být příčinou sníženého sebehodnocení a frustrace (Baštecký, 1994).

Ve stáří bývá emotivita labilnější, hůře lze ovládat emoční projevy, staří lidé jsou více sugestibilnější (Vágnerová, 2000). Muži i ženy jsou v průběhu života stále introvertnější (Stuart-Hamilton, 1999), často dochází k poklesu psychotismu i neuroticismu. V ideálním případě z výše zmíněného pramení vyrovnanost a klid, jindy naopak apatie a lhostejnost. Dle Haškovcové (1989) je emotivita ve stáří oploštěná, bývají oslabeny vyšší city (lásky k vlasti), sníženo bývá také estetické a sociální cítění. Pacovský (1990) k tomu dodává, že převládá touha po soukromí a pohodlí.

Aktivní vůle bývá snížena, staří lidé často mají problémy s rozhodováním a trvá jim delší dobu, než se pro něco rozhodnou. Pasivní vůle bývá často posílena (Vágnerová, 2000). K pozitivům ve volných procesech tak patří zvýšená vytrvalost, trpělivost a stálost (Haškovcová, 1989, Pacovský, 1990), k negativům pak ulpívavost a tvrdohlavost. Vytrvalost se projevuje také ve schopnosti monotónní tělesné a duševní činnosti.

C) Sociální dimenze

Sociální dimenze stárnutí a stáří je pravděpodobně nejvíce individuální a je také ovlivněna předchozími dimenzemi. Způsob, jak lidé stárnou, je závislý na sociálním prostředí, ve kterém se pohybují, na sociálních a kulturních podmínkách a životních zkušenostech druhých lidí, se kterými jsou v interakci. Sociokulturní podmínky jako jednu z velmi důležitých determinant procesů stárnutí zdůrazňuje mnoho autorů (viz Erikson, Haškovcová, Šiklová, Kalvach).

Jednou ze základních změn, která má velký vliv i na další, nejen sociální, aspekty, je **změna rolí** starého člověka, kdy se hovoří o roli „nemít roli“. Erikson tvrdí, že v naší společnosti chybí „životaschopný ideál stáří“, čehož následkem nevíme, jak začlenit staré lidi do struktur společnosti, co očekávat a co nabízet. „*Není pochyb, roli stáří je třeba znovu prostudovat a znovu promyslet.*“ (Erikson, 1999, s. 60). Se změnou rolí úzce souvisí důležitý bod v životě každého člověka – odchod do důchodu a z něho plynoucí ztráta profesní role. „*V souvislosti s odchodem do důchodu bylo zjištěno, že lidé blízcí se důchodovému věku začínají mít obavy a jsou zvýšeně sebekritičtí. Ve většině případů však lidé, kteří přestanou pracovat, hodnotí tuto skutečnost pozitivně*“ (Stuart-Hamilton, 1999, s.162). Profesní role dávala člověku významnost, určitou společenskou prestiž, díky ní byl chápán konkrétněji a individuálněji v rámci společnosti. **Role důchodce** je naproti tomu neosobní, nekonkrétní a nicneříkající, ke všemu zabarvená negativní konotací. Potvrzují se tak slova Vágnerové, že „*změny ve stáří vedou ke stále větší anonymizaci, ke ztrátě individuálně specifických znaků*“ (Vágnerová, 2000, s.464). Se svou profesní rolí často člověk ztrácí i společenský status, což nese alespoň zpočátku, než se s novou rolí ztotožní, obvykle problémy. „*Důchod je přechod z dobře naplněného života do života, který je třeba nově naplnit*“ (Pichaud, Thareauová, 1998, s.27). „*Bohužel, pro naše důchodce je velmi často typické, že nemají na život v důchodu připravený program, proto je mnohdy život v důchodu ne třetím věkem plným aktivity a rozvíjejících se zájmů, na něž v druhém věku nebyl čas, nýbrž dožíváním*“ (Rabušic, 1995, s.146).

Individuální odlišnosti se samozřejmě projevují i ve sféře odchodu do důchodu, ztrátu profesní role každý hodnotí jinak. Důležité je, nakolik pro člověka práce byla hodnotou sama o sobě, nakolik byl v práci spokojen, naplňovala ho. Druhou složkou je možnost a umění kompenzace této ztráty, zda člověk žil a je schopen žít aktivně i mimo svou profesi. Člověk si musí sám vytvořit svůj program a nalézt smysl stáří. Pacovský (1990, s.46) popisuje dva modely řešení této

nové situace, které odpovídají modelům sociálního chování Balogové⁸. „**Teorie aktivity** vychází z názoru, že pokud nemá starší člověk zdravotní potíže a neliší se od jiných, má zůstat po všech stránkách plně aktivní. **Teorie stažení se** naopak říká, že se stárnoucí člověk má v předstihu připravovat na odchod do důchodu a ze společnosti. Stáhnout ze společnosti by se měl včas, odchod z aktivního života se má však dít pouze na základě dobrovolného rozhodnutí. Vhodné je volit princip postupnosti. Penzionování nemá být výsledkem vnějšího sociálního tlaku „jděte do penze“, ale výsledkem přirozeného vývoje vlastní osobnosti a reálného sebehodnocení.“

V každém případě je nutné si uvědomit, že odchod do důchodu je významným zlomem v životě pravděpodobně každého člověka, ať již pro něj jeho práce byla čímkoliv. Důležitá je také představa prožití vlastního důchodového věku, se kterou vstupují lidé do důchodu (Balogová, 2005). Problematika ztráty role souvisí i s psychickými potřebami, z nichž jsou ve stáří akcentovány především potřeba seberealizace a sounáležitosti (ve smyslu lidské blízkosti, pocitu, že někam patřím) (Švancara, 1983). Právě odchod do důchodu a hledání nového životního programu (plus např. odchod dětí, ztráta partnera, změna bydliště) činí ve stáří naplnění těchto potřeb obtížnější. Další problém je ten, že „současná společnost starým lidem nenabízí téměř žádnou přijatelnou a zvládnutelnou roli“ (Vágnerová, 2000, s.460). Vstupem do důchodu se mění také finanční situace člověka, což často souvisí se změnou životního standardu, dosavadního životního prostoru a prostředí.

Samozřejmě profesní role není jediná role člověka ve společnosti. Důležitou roli mají lidé také ve své rodině a v sociálním, mimopracovním okolí. Zde se nabízí několik možných přístupů ke změnám sociálních rolí. Levinson (Stuart-Hamilton, 1999) vidí možnost, jak si udržet životní spokojenost, v předání vedoucího postavení a najetí role moudrého rádce členů rodiny a mladších přátel. Tento proces nazývá „pohled z mostu“. Je ovšem důležité a nezbytné, aby okolí bylo ochotno moudré rady přijímat.

Se stářím je tedy v sociální dimenzi spojena problematika sociální role, s níž úzce souvisí měnící se **sociální podmínky a sociální prostředí**. Prostředím rozumíme určitou lokalitu a společenství lidí, kteří v něm žijí. Obojí s rostoucím věkem nabývá na významu z hlediska přilnutí ke známému prostředí a vytvoření prostoru bezpečí a sounáležitosti (Pacovský, 1990). Ve stáří

⁸ Balogová (2005) uvádí dva modely **sociálního chování** seniora. Prvním modelem je **neangažovanost**, poklidný život s relaxační náplní a konzumací médií. Druhým modelem je **aktivita**, kdy jedinec vykonává cílené aktivity až do vysokého věku.

často dochází ke změnám sociálního prostředí, ať již odchodem do domova důchodců či přestěhování se a tím ke ztrátě bezpečí známého prostředí a sociálních kontaktů. V případě přestěhování se do domova důchodců člověk musí přijmout i novou roli, roli obyvatele domova důchodců, která je hodnocena ještě níže než role důchodce (Vágnerová, 2000).

D) Duchovní dimenze

Duchovní dimenze stáří je fenomén, na který se v odborné literatuře neklade velký důraz. Přesto ke stáří patří vedle fyziologické, psychologické a sociální také dimenze duchovní. Úzce souvisí s vývojovým úkolem **dosažení integrity** a také **s blížící se smrtí** a nutností tento fakt akceptovat. Vývojovým úkolem ve stáří je dle psychologa Eriksona integrity osobnosti, v opozici k zoufalství. Jako ctnost vytěžená z této krize je moudrost.⁹ Integrity představuje schopnost přijímat svůj život jako celek, jako ukončené dílo, hodnotit jej pozitivně, chápat jeho smysl. Zoufalství je charakterizováno pocity bezmocnosti a ukončenosti. „*Moudrost spočívá ve schopnosti vidět, dívat se a rozpomínat se, stejně jako naslouchat, slyšet a pamatovat si. Integrity dle nás vyžaduje kontakt, takt a dotyk.*“ (Erikson, 1999, s. 107). Stuart-Hamilton (1999) vidí integrity v uvědomění si, že dřívější cíle snažení byly naplněny či uzavřeny a že již neexistují žádné „otevřené konce“. Blížící se smrt jasně sděluje, že na nápravu již není čas.

Peck (1968) rozšířil Eriksonovu teorii o tři konflikty a zároveň výrazněji obohatil o již zmíněnou duchovní dimenzi:

1. **Diferenciace ega versus lpění na pracovním zařazení¹⁰**
2. **Transcendence těla versus zabývání se tělem** – kdy kvalitní stáří znamená schopnost překonávat tělesné obtíže či nacházet potěšení v aktivitách, při nichž je tělesný výkon poměrně bezvýznamný.
3. **Transcendence ega versus zabývání se egem** – znamená smíření se se smrtí, vyrovnání se s faktem, že člověk dříve či později nevyhnutelně zemře.

Starý člověk ztrácí určité sociální úlohy, kontakty s některými lidmi a prostředím, mění se jeho perspektivy a hodnotový systém. Proto Balogová (2005) popisuje období vyššího věku jako období největších životních krizí. Pro zvládání těchto stresových faktorů, které se ve stáří stále více kupí, zejména pokud jde o smrt a nemoc, je podstatné být dobře integrovanou osobností

⁹ Psycholog Erik Erikson rozdělil život člověka na osm (resp. devět) věků. V každém z nich musí jedinec řešit různé konflikty, krize, každý věk má svůj cíl – dosažení určité ctnosti.

¹⁰ Podrobně rozebráno v kapitole 1.1.2.1. věnované sociální dimenzi stárnutí a problematice odchodu do důchodu.

(Stuart-Hamilton, 1999). To znamená neopomíjet žádnou z oblastí, které tvoří jedinečnou osobnost.

K otázce duchovní dimenze a transcendence samozřejmě patří i otázka potřeb a hodnot, o níž hovoří americký psycholog Abraham Maslow (<http://www.euroekonom.cz/ekonomie/e9.html>). Na samém vrcholu jeho pyramidy potřeb se ocitá potřeba seberealizace, což úzce souvisí s integritou osobnosti a jejím sebezpřesahem. Seberealizovaní lidé například vnímají dobře skutečnost a snášejí nejistotu, přijímají sebe i druhé takové, jací jsou, jsou spontánní v myšlení i chování, záleží jim na prospěchu lidstva a pohlíží na život objektivně. Plně seberealizovaní lidé, kteří umějí prožívat sami sebe, mají podle Maslowa sklon k vrcholným zážitkům, k pocitům intenzivního štěstí a naplnění. Pokud se člověk ve stáří zaměří na svou potřebu seberealizace, jeho dosažení integrity osobnosti je o to snazší. Ve stáří je důležité najít smysl a přesah života minulého i současného, čemuž často pomáhá víra. *„Pocit spokojenosti pramení častěji než v dřívějších obdobích z obecného pohledu na lidský život, zprostředkovaného vírou, životní filozofií nebo vlastními úvahami.“* Wolf (1982, s.168).

Nedílnou součástí duchovní dimenze stáří je i smíření se se smrtí. Smrt a umírání je dnes vytlačováno z vědomí a to jak u většiny jednotlivců, tak i ve společnosti. *„Ústředním problémem je, že smrt jako fenomén vypadla z běžného pole sociální pozornosti lidí všech věkových skupin a sociálních rolí. Umírání a smrt jsou „utajeny“. Odehrávají se diskrétně mimo nebo převážně mimo naši přítomnost. Zjištěné svědomí uklidňujeme tím, že umírajícímu je v náručí profesionální, institucionální pomoci lépe. Podléháme iluzi, že péče o umírající a o smrt jednotlivce by měla být řešena a „vyřešena“ kolektivem k tomu určených odborníků“* (Haškovcová, 1989, s.355). Nebát se smrti a smířit se s vlastní konečností je ve stáří více než nutné.

Charakteristika stáří v jeho individuálním kontextu - stárnutí a stáří obsahuje výše zmíněné dimenze, je však i velmi individuální a variabilní. Více než kdy jindy se ve stáří projevuje heterogenita jedinců v populaci, vyrovnávání se s překážkami, omezeními, adaptace na nové situace jsou jedinec od jedince velmi odlišné (Haškovcová, 1989; Schimmerlingová, 1971). To s sebou přináší také znovu položenou otázku identity, tedy hledání odpovědi na otázku: „Kdo jsem?“. Pro seniora a seniorku může být velmi těžké na tuto otázku odpovědět a ve svém stáří se orientovat. Odchodem do důchodu a v momentě, kdy „dětí definitivně vylétnou z hnízda“, stojí

člověk na určitém rozcestí a hledání vlastní identity se pro něj může stát velkou výzvou. Může-li se opřít o současnost, má-li své koníčky, naplnění života, vnoučata, jakoukoliv „náhradní činnost“, může být pro něj/pro ni stáří obdobím znovunalézání sebe, možností být tím, kým chci být. Zároveň toto období může být vnímáno jako období velkých ztrát a pokud se nelze opřít o současnost, je častý návrat (alespoň ve vzpomínkách) do minulosti. Identita ve stáří není „hotová“, není dosažená, její vytváření je celoživotní proces. Je jí nutno posilovat stále přítomnou revizí a změnou, což formuloval Simon Biggs: *„Udržení koherentního příběhu o self už není věcí příležitostného opravování, když se něco pokazí, ale jde o kontinuální proces, kontinuální znovu-posilování.“* (Biggs, 1999, s. 214)

S individuálním pojetím stáří přichází také otázka individuální psychologické adaptace na stáří, čímž se zabývá Pacovský (1994). Zdůrazňuje, že pro adaptaci na stáří je velmi významná osobnost jedince v rozsahu celé životní dráhy, adaptace tak závisí na mnoha faktorech a její průběh nelze předem odhadnout. Svou roli hraje vitalita, zdravotní stav, interakce jedince s prostředím, ekonomická jistota, normy a očekávání společnosti. Stárnutí a vlastní stáří nelze oddělovat od celého ontogenetického vývoje, gerontologové si kladou otázku, zda se o kvalitě stáří nerozhoduje již na začátku našeho života.

To, že se člověk ve stáří ocitá v nelehké situaci, popisuje také Haškovcová (1989). To, že senior a seniorka odchází z jedné činnosti neznamena, že je už nic nečeká. Pouze jeden životní program zaniká, což neznamena, že by druhý nemohl vzniknout. Zbývá dost času na štěstí, život, lásku, práci, pouze musí stárnoucí člověk respektovat přicházející stáří, musí se vyrovnat se změnou obsahů jednotlivých dnů. Někdo ovšem na pokraji stáří neví kudy kam, je nešťastný, nemá vlastní životní program. Každý člověk je sám za sebe, sám sobě, odpovědný za kvalitu svého života, a tudíž i stáří.

2.2 Osobnost ve stáří

Osobnost starého člověka, starého muže a staré ženy, je nutno chápat jako jednotu fyzické, psychické, sociální i duchovní stránky. Všem těmto dimenzím byla v předchozích kapitolách věnována pozornost, navzájem se prolínají a ovlivňují a spojují právě v osobnosti seniorů a seniorek. Tuto kapitolu lze tedy chápat jako určité zastřešení předchozích částí, která bez opakování již jednou řečeného přináší komplexní pohled na jedince ve stáří.

Problematika osobnosti starých lidí je spojena s množstvím mýtů a stereotypů.¹¹ Existují teorie, které hovoří o tom, že člověk ve stáří má jasnější a zřetelnější strukturu osobnosti, že se ve stáří více podobá sobě samému, jelikož jedná bez přetvářky, protože se již nepotřebuje cítit sociálně atraktivní (Baštecký, 1994). Celkově je téma změny osobnosti ve stáří velmi diskutabilní, například v současné době akceptovaná teorie sociálního konstruktivismu hovoří o stáří jako sociálním konstruktu, jelikož osobnost je primárně ovlivněna aktuálním kontextem a konstruovaným osobním příběhem.

Pokud tedy můžeme bez neopodstatněné generalizace hovořit obecně o osobnosti seniora či seniorky, vidíme několik významných prvků. Ve stáří je aktuální a akutní potřeba zachovat svou identitu, udržet si vědomí „být sám/sama sebou“, což souvisí se snahou udržet si svou úroveň v návycích, v nárocích na sebe, v jednání, v péči o vzhled a v tom, jak působíme na ostatní (Kalvach, 2005). V oblasti hodnot a norem dochází často k rigiditě, odmítání změn a egocentrismu. *„Stáří lidí bývají ve vztahu k normám stejně konzervativní jako děti. Postkonvenční chápání relativní platnosti různých pravidel v závislosti na kontextu je příliš náročné a neodpovídá možnostem starého člověka. Schopnost vidět problém z pozice jiné osoby ztěžuje vyšší úzkostnost, ale i omezenější rozumové kompetence.“* (Vágnerová, 2000, s.463).

Autoři (Haškovcová, 1989, Pacovský, 1990, Stuart-Hamilton, 1999, Balogová, 2005) uvádějí pět modelů adaptace na stáří (typů osobnosti), které zformuloval D. Bromley:

1. **Konstruktivní osobnost** – je ideálním modelem charakterizovaným otevřeností, přizpůsobivostí, tolerancí, smířením se svým životem a stářím, radostí ze života, smyslem pro humor, soběstačností a optimismem.
2. **Závislá osobnost** – se projevuje tendencí k závislosti a pasivitě, spoléháním na pomoc a péči druhých, stáří považuje za čas odpočinku, charakteristická je malá ctižádostivost, relativní spokojenost, preference bezpečí, pohodlí a klidu a spoléhání na pomoc ostatních.
3. **Osobnost v obraně, defenzivě** – charakterizuje obrnění se před stářím, jeho ignorace, neochota přijímat či připustit pomoc, strach ze závislosti, boj o pozice.
4. **Hostilní, nepřátelská osobnost** – svalování viny na druhé, vnímání stáří jako další nepřízně osudu, neschopnost smířit se se stářím, mrzutost, zloba na celý svět.

¹¹ Stereotypům o stáří je věnována kapitola 2.1.

5. **Sebe-nenávistná osobnost** – nenávist a nepřátelství obráceny dovnitř, k vlastní osobě, pohrdavé hodnocení vlastní minulosti a vlastního života, sklony k depresím, pocitům osamělosti a zbytečnosti, pasivita.

„Charakterové rysy nejsou důsledkem procesu stárnutí. Chce-li si člověk stáří spokojeně užít, musí se na ně připravit.“ (Stuart-Hamilton, 1999, s.157).

Již v úvodu bakalářské práce byla zmíněna potřeba vnímat stáří pozitivním způsobem. Wolf (1982, s.49) ukazuje pozitivní charakteristiky osobnosti starého člověka: *„Moudrost, rozvaha, klid a ustálení citové hladiny života zůstávají přednostmi a určitými výsadami stáří již od pravěku společnosti a v mnoha tradicích národů jsou tyto přednosti vysoko hodnoceny.“*

2.3 Stáří očima společnosti

Předchozí kapitoly byly věnovány charakteristice stáří, tedy obsahu tohoto konstruktů. Samozřejmě společnost má na problematiku stáří také svůj pohled, přičemž v moderní společnosti (Giddens, 1999) se toto vnímání výrazně proměnilo. V tradičních společnostech byli a jsou staří lidé chápáni jako nositelé tradic, vědomostí a moudrosti, vysoké stáří bylo pro člověka často vrcholem toho, čeho mohl dosáhnout. Současnost a moderní společnost staré lidi přijímá jako jedince za hranicí produktivního věku, odchod z ekonomické aktivity do důchodu mívá často zcela negativní následky. Staří lidé mladší generaci připomínají nevyhnutelný proces fyzického stárnutí, jsou stále přítomným znamením, že jednou už nebudou aktivní, úspěšní, samostatní, což je nepříjemná perspektiva. Stáří je spojováno s úbytkem duševních i tělesných schopností, se ztrátou soběstačnosti a přítomnou závislostí na pomoci okolí, ať už rodiny či institucí.

Vnímání stáří očima společnosti se projevuje již ve **vnímání stárnutí populace**, které je širokou neodbornou veřejností do jisté míry zkreslené. Stárnutí populace je prezentováno jako negativní jev, kterého se veřejnost obává. Sociolog Rabušic (2002) hovoří o nebezpečí takového biologizace či personifikace populačního stárnutí, neboť se nejedná o neočekávaný důsledek lidského chování, ale naopak o výsledek racionalizace lidského života, zlepšení zdravotní péče, zdravého životního stylu, plánovaného rodičovství. O **zkreslené interpretaci stárnutí populace** hovoří také Kafková (2006). Uvádí například výsledky výzkumu z roku 2000, kdy respondenti výrazně nadhodnotili procenta starých lidí v populaci.

To, jak stáří moderní společnost vnímá, je tedy rozdílné od vnímání stáří v tradičních společnostech a je často spojeno s vytvářením **stereotypů a ageismem**.¹²

2.3.1 Stereotypy a stáří

Stereotypem se obvykle rozumí ustálený a navyklý způsob chování nebo myšlení. Sociálním stereotypem pak rozumíme souhrn úsudků o osobnostních rysech a tělesných charakteristikách celé skupiny lidí, v našem případě celé skupiny starých lidí. Lidé podléhají stereotypům (převážně negativním), které se stáří týkají především proto, že: „...*se na stáří díváme povšechně, protože nám strach brání podívat se zevrubně, zaznamenáváme pouze, nebo zpravidla, vnější projevy procesu stárnutí, kterým vlastně nerozumíme. Není se co divit, že jsme pak stejně tak aktéry, jako oběťmi tzv. mýtů o stáří*“ (Haškovcová, 1989, s. 26). Představa o stáří se opírá o povšechnou generalizaci, nerozlišování raného a pozdního stáří a především neklade důraz na individuální rozdíly. „*Pohled na stáří a posuzování (percepce) starých osob byla a je ovlivněna ideami, představami a stereotypy o tom, co to je stárnout a být starým.*“ (Rabušic, 1995, s. 142). **Očekávání a postoje společnosti** tak mohou člověka vmanipulovat do určitého modelu chování, se stářím je spojen model chování pasivního, které následně může vést ke stagnaci starého člověka, rezignaci na různé aktivity a následně k úpadku kompetencí z důvodu nepoužívání (Vágnerová, 2000). „*Hlavní je vliv stereotypu „typického“ starého člověka. Společnost očekává, že lidé se budou chovat přiměřeně svému věku*“ (Stuart-Hamilton, 1999, s.161).

Existují určité informace o starých lidech, které se i přes svou zkreslenost udržují v povědomí běžné populace. Lze hovořit o třech druzích stereotypů.

1.Fyzický stereotyp - zahrnuje šedé vlasy, vráscitou kůži, umělé zuby, vady sluchu, špatný zrak, drsné ruce, úbytek vlasů.

2.Negativní sociální stereotyp - zahrnuje mírné funkční poškození (zapomínavost, pomalý pohyb), závažné poškození (nutnost péče ošetřovatelky, závislost na rodině, demence), negativní pocitové charakteristiky (osamělost, smutek), zranitelnost (cítí se ohrožen zločinem, nízký příjem), změnu osobnostních charakteristik (hašteřivost, absence smyslu pro humor, špatná adaptace na změnu). Výsledky průzkumu z roku 1994 (Atchley, 2000) ukázaly, jak se liší názor

¹² Biggs (1999) připojuje ohrožení kulturou konzumu a volného času.

většinové populace (18 – 64 let) a lidí nad 65 let na problémy, které trápí většinu starých lidí. Respondenti z většinové populace připisovali starým lidem následující problémy: obava ze zločinu, nedostatečná lékařská péče, osamělost, neadekvátní příjem, špatné bydlení, opomíjenost, chatrné zdraví, jen vzácné pracovní příležitosti, špatná doprava. Naproti tomu pouze 37% respondentů nad 65 let vnímá jako problém obavu ze zločinu, ostatní problémy má či deklaruje méně než 15% starých lidí. Dalším stereotypem je přesvědčení většinové populace, že mnoho starých lidí je ponecháno svému osudu a opuštěných, což Atchley (2000) vyvrací závěry z výzkumů za posledních třicet let, které ukazují, že rodiny ve většině případů nenechávají své staré členy v nouzi. Dalším případem je názor majority (61% dotázaných), že většina starých lidí je osamělá. Avšak jen 6% respondentů nad 65 skutečně vnímalo osamělost jako svůj osobní problém.¹³

3. Pozitivní sociální stereotyp – zahrnuje patriarchální či matriarchální hodnoty (žít pro děti), konzervativní charakteristiky (patriotismus, hrdost) a příkladný přístup (být chápavý, moudrý, užitečný, ostražitý, aktivní, poskytující ostatním podporu).

2.3.2 Ageismus

Ageismus znamená diskriminaci jedinců na základě jejich věku¹⁴. „*Ageismus je postoj, který vyjadřuje obecně sdílené přesvědčení o nízké hodnotě a nekompetentnosti stáří a projevuje se podceňováním, odmítáním, eventuálně až odporem ke starým lidem. V důsledku takového postoje dochází k symbolické i faktické diskriminaci pouze na základě stáří.*“ Vágnerová (2000, s.443)

Matoušek (2003, s.22) o ageismu píše následující: „*Termín použitý poprvé v šedesátých letech 20. století R. Butlerem pro systematické znevýhodňování starých lidí ve společnostech západního typu. Staří lidé mohou být znevýhodňováni v přístupu k zaměstnání, v přístupu ke zdravotním, sociálním a jiným službám, v míře respektu, který mají v rodině či na veřejnosti. Staří lidé se stávají obětmi obecně rozšířených předsudků, jež spojují vyšší věk s negativními charakteristikami. Tyto předsudky předpokládají, že všichni staří lidé jsou stejní (nemocní, smyslově a pohybově postižení, trpící ztrátou výkonnosti, poruchami paměti apod.). Ageismus je postoj prostupující celou společností, není cizí ani pracovníkům sociálních služeb. Ageismus mohou akceptovat i sami staří lidé.*“

¹³ Karsten (2006) uvádí ovšem deklarovanou osamělost starých lidí 71% a pocit neštěstí 33%. Výsledky se tedy výrazně liší od citovaného výzkumu Atchley (2000).

¹⁴ Netýká se jen starých lidí, ale například i přijímání lidí do určitého věku do pracovního poměru.

Ageismus má individuální, sociální a kulturní kořeny. Mezi individuální zdroje patří například neznalost, nezájem, strach ze stáří a smrti, generalizace, racionalizace, kulturními a sociálními zdroji jsou modernizační teorie, demografie, konflikt hodnot, hledání obětího beránka, hodnoty, jazyk, média.

Výzkumy, které se věnují stereotypům, předsudkům a ageismu pak ukazují, že ti, kdož jsou jim vystaveni, přijímají dominantní skupinový záporný obraz a chovají se tak, jak odpovídá negativnímu stereotypu. Z ageismu také plyne tendence izolovat staré lidi, aby nepřekáželi, nezdržovali, čímž společnost naprosto znevažuje a znehodnocuje staré lidi a ani od nich nic pozitivního neočekává (Vágnerová, 2000).

2.4 Stáří v současné společnosti

Délka lidského života se oproti uplynulým staletím výrazně posunula, zvýšila se také jeho kvalita. Čas dětství a mládí se vzhledem k nutnosti delší a důkladné přípravy na budoucí profesi výrazně prodloužil. Stáří je chápáno jako znevýhodňující a nesnadná část lidského života, sociální status seniorů je velmi nízký, ztrácejí svůj příjem ze zaměstnání, prestiž a respekt, často mění svůj obvyklý způsob života, objevují se zdravotní i sociální potíže.

Haškovcová (1990) hovoří o tom, že lidstvo jako celek výrazně stárne, přičemž tempo nárůstu počtu starých lidí je v konkrétních světadílech i státech rozdílné. V některých částech světa bude v budoucnosti více stárnoucích a starých lidí než mladých a ekonomicky nezávislých osob, což s sebou přinese hluboké sociální a ekonomické důsledky pro všechny země světa. Vzhledem ke stále se zvyšujícímu počtu seniorů v západních společnostech vyslovují někteří demografové obavu z přílišného zatížení ekonomiky velkými finančními nároky, charakterizované pojmem „demografická časovaná bomba“ (Atchley, 2000).

V České republice bylo dle údajů Českého statistického úřadu k 1.7.2005 14,04% lidí starších 65 let (<http://www.czso.cz/>).

Pokud se v České republice do roku 2010 zvýší zastoupení generace lidí nad 65 let na 15,8%, pak v roce 2030 budou tvořit téměř čtvrtinu (23,8%) všech obyvatel. (http://www.demografie.info/?cz_detail_clanku&artclID=57). Podle „Nejnovější projekce obyvatelstva České republiky do roku 2050 vypracované Českým statistickým úřadem“ bude počet osob starších 65 let intenzivně přibývat, počet dětí naopak ubývat. Podle střední varianty projekce dojde do roku 2050 k více než zdvojnásobení počtu obyvatel ve věku nad 65 let,

přičemž u nejstarších osob, tj. nad 85 let, dojde dokonce k zpětinásobení jejich dosavadního počtu. U počtu dětí ve věku 0-14 let dojde k poklesu o více než jednu čtvrtinu¹⁵. Již za dva tři roky začne počet osob starších 65 let intenzivně přibývat, neboť se tohoto věku začnou dožívat početně silnější generace narozených po roce 1940. Na intenzitě nabere tento proces, jež bude charakteristickým rysem populačního vývoje České republiky v celé první polovině 21. století, v období 2011-2017, a to v důsledku přechodu silných poválečných ročníků přes tuto věkovou hranici. Relativní zastoupení osob nad 65 let v populaci poroste ale také díky poklesu počtu narozených (http://www.demografie.info/?cz_detail_clanku&artclID=34).

Z obyvatelstva staršího 65 let nejvýrazněji poroste počet nejstarších osob, tj. osob ve věku nad 85 let (viz. Tabulka č.1). Zatímco počet osob ve věku 65-74 let se podle výsledků projekce zvýší mezi lety 2002 a 2050 zhruba 1,7krát (z 818 702 na 1 415 382 osob), počet osob ve věku 75-84 let se však zvýší už více než 2krát (z 501 081 na 1 043 570 osob) a počet osob nad 85 let dokonce více než 5krát (z 98 179 na 497 127 osob).

	65-74	75-84	85+
2002	818 702	501 081	98 179
2005	808 905	540 598	97 178
2010	924 610	527 687	144 515
2015	1 165 776	524 561	173 809
2020	1 273 549	627 483	187 301
2025	1 184 048	809 329	207 933
2030	1 137 066	895 394	275 613
2035	1 176 112	847 563	376 243
2040	1 354 671	837 199	441 684
2045	1 520 352	884 345	457 323
2050	1 415 382	1 043 570	497 127

Tabulka č.1:

Budoucí vývoj složení obyvatelstva nad 65 let podle vybraných věk. skupin, ČR, 2002-2050

Růst počtu osob ve věku 85 a více let má mnoho důležitých důsledků pro společnost, jelikož právě osoby v tomto věku již většinou mají horší zdravotní stav a tudíž vyžadují častější sociální a zdravotní péči než u osob v mlaším důchodovém věku.

V rámci zemí bývalého východního bloku má Česká republika nejvíce starých lidí a přitom ještě nejnižší porodnost takřka z celé Evropy. Řešení této otázky by mělo být prioritní nejen pro politické špičky, ale i pro humanitní obory, jako je sociální práce, jelikož zvyšující se podíl

¹⁵ Viz. příloha č. 1

obyvatelstva nad 65 let s sebou přinese řadu sociálních otázek a mnoho požadavků na nové sociální služby.

2.5 Žena ve stáří

Pokud se podíváme na rozdíl mezi seniorkou a seniorem, vidíme několik podstatných prvků. Jedním z nich je samotný počet žen a počet mužů. V Česku připadá na stovku žen průměrně asi 95 mužů, přičemž s věkem počet mužů dál klesá. Na sto žen ve věku 65 let připadá šedesát dva mužů ve věku 65 let (<http://www.czso.cz/>). Stejná je situace i v ostatních evropských zemích, což vyplynulo ze srovnání 24 evropských států, které zveřejnil na svých stránkách Český statistický úřad.

Z výše uvedených demografických údajů plyne, že pokud můžeme hovořit o zkušenosti stáří, jedná se především o zkušenosti žen. Pro osoby vyššího věku je typické mnohem vyšší zastoupení žen – ovdovělých a osamělých. S nárůstem počtu starých lidí ve společnosti, tak naroste i počet starých žen a to ve všech evropských zemích. „*Nepřekvapí nás tedy, když zjistíme, že starší lidé závislí na sociální pomoci jsou z 80% ženy, které se svým důchodem nedosahují ani existenčního minima. Mnohé ženy se dokonce bojí nebo stydí požádat o sociální pomoc a raději žijí extrémně skromně, víceméně v bídě. Dosud nemáme žádné výsledky výzkumů, které by hovořily jasnou řečí o psychosociální situaci této početné skupiny německých žen.*“ (Karsten, 2006, str. 166).

V čem dalším se liší prožívání stáří muže a ženy? Na všechna níže uvedená fakta je nutno pohlížet jako na fakta, která se mohou a nemusí týkat každého. Individualita stáří je nejdůležitějším faktorem a prosté dělení na muže a ženy postrádá smysl. Karsten (2006)¹⁶ hovoří především o nižší akceptaci odchodu do důchodu u mužů, což lze vysvětlit několika důvody. Muži se pravděpodobně více identifikují se svou prací. Ženy také častěji zastávají kromě profesní role i roli v domácnosti, proto ztráta jedné z rolí nemusí být tak velká, neboť jim stále zůstává druhá významná role, kterou mohou dále ještě více rozvíjet.

Ženy bez partnera se velmi často ocitají v těžší finanční situaci, což plyne ze stále se neměnícího vyššího platového hodnocení mužů a z faktu, že mají odpracováno méně let.

Ženy nad 65 let také méně páchají sebevraždy než jejich vrstevníci, zabývají se více než oni mezilidskými vztahy, lépe ve stáří navazují kontakty s lidmi. Ženy také mají menší problém

¹⁶ Údaje uvedené v této kapitole jsou čerpány z Karsten (2006). Případné výjimky jsou uvedeny.

s přijmutím blížící se smrti a s myšlenkami na nemohoucnost. Snáze se vyrovnávají se smrtí životního druhu, „z tragické události dokáží vytěžit její kladné stránky a využít ji k rozvoji vlastní osobnosti“ (Karsten, 2006, s.169). Lépe také snášejí životní krize a abnormální události (např. dopravní nehoda, smrt dítěte) a osudové rány.

Ženy jsou více schopny se oprostit od tlaku tradiční pohlavní role. „Poté, co se děti osamostatnily, matkám odpadla spousta mateřských povinností spojených s péčí o ně, a tak se mohou volně rozvíjet, nezávisle na omezujících předpisech pohlavní role – pokud je nebrzdí partner.“ (Karsten, 2006, s.170). Celá řada studií hovoří také o tom, že ve stáří se mohou odehrávat změny tradičního chování dle pohlavních rolí, přičemž iniciátorkami těchto změn jsou obvykle ženy.

2.6 Péče o seniorky a seniory

Závěrečná kapitola teoretické části patří otázce péče o staré lidi, zejména péče institucionální, jejíž shrnutí je pro potřeby a dokončení teoretického rámce nutné. Samozřejmě se velká část péče o seniory a seniorky, statisticky složitě zachytitelná, odehrává v jejich rodinách. Současná společnost, sociální služby a záchranná sociální síť se však již dokáží o seniory a seniorky bez rodiny (či o takové, o něž se rodina nemůže či nechce starat), postarat.

Jsou uvedeny ty nejčastější typy sociálních služeb, které jsou seniory využívány. Jsou zřizovány státem či jednotlivými obcemi, zřizovateli jsou ale i nestátní organizace – občanská sdružení, obecně prospěšné společnosti, církevní organizace nebo je poskytují soukromé subjekty.

1. Pečovatelská služba je terénní nebo ambulantní služba poskytovaná osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu věku, chronického onemocnění nebo zdravotního postižení, a rodinám s dětmi, jejichž situace vyžaduje pomoc jiné fyzické osoby. Služba se poskytuje ve vymezeném čase v domácnostech osob a v zařízeních sociálních služeb. Zahrnuje tyto úkony:

- a) pomoc při zvládání běžných úkonů péče o vlastní osobu,
- b) pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu,
- c) poskytnutí stravy nebo pomoc při zajištění stravy,
- d) pomoc při zajištění chodu domácnosti,
- e) zprostředkování kontaktu se společenským prostředím.

2. Osobní asistence je terénní služba poskytovaná osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu věku, chronického onemocnění nebo zdravotního postižení, jejichž situace vyžaduje pomoc jiné fyzické osoby. Služba se poskytuje bez časového omezení, v přirozeném sociálním prostředí osob a při činnostech, které osoba potřebuje.

- a) pomoc při zvládání běžných úkonů péče o vlastní osobu,
- b) pomoc při osobní hygieně,
- c) pomoc při zajištění stravy,
- d) pomoc při zajištění chodu domácnosti,
- e) výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti,
- f) zprostředkování kontaktu se společenským prostředím,
- g) pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.

3. Domovy pro seniory poskytují pobytové služby osobám, které mají sníženou soběstačnost zejména z důvodu věku, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby.

Zajišťují se zde tyto základní činnosti:

- a) poskytnutí ubytování,
- b) poskytnutí stravy,
- c) pomoc při zvládání běžných úkonů péče o vlastní osobu,
- d) pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu,
- e) zprostředkování kontaktu se společenským prostředím,
- f) sociálně terapeutické činnosti,
- g) aktivizační činnosti,
- h) pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.

(zákon o sociálních službách č. 108/2006 Sb.)

4. Agentury domácí péče zajišťují zdravotní ale i sociální péči o nemocného v jeho vlastním domácím prostředí. Ordinuje ji praktický lékař, není zaměřena jen na pomoc nemocnému starému člověku, ale také na pomoc rodině, čímž pomáhá řešit nejen zdravotní problémy, ale i problémy sociální. Služby poskytované agenturami domácí péče jsou zajištění osobní hygieny, prevence a léčba proleženin, příjem stravy a tekutin, zábaly, obklady, doprovod, úprava domácího prostředí, sledování základních životních funkcí, hodnocení aktuálního tělesného a duševního zdraví, odběry biologického materiálu, některá specializovaná vyšetření pomocí přístrojů, chystání a podávání naordinovaných léků, převazy ran, kontrola, zavádění a výměna katétrů a sond,

aplikace injekcí, infuzí, podávání kyslíku, aplikace inhalační léčby, rehabilitace, kondiční cvičení. Zdravotní péče poskytovaná domácí péčí indikovaná praktickým či ošetřujícím lékařem je hrazena pojišťovnou. Ostatní služby (holič, kadeřník, pedikérka, manikérka atd.), které nejsou hrazeny pojišťovnou, jsou poskytovány za přímou úhradu. Na kvalitu poskytované domácí péče dohlíží Asociace domácí péče České republiky.

5. Léčebny dlouhodobě nemocných přijímají pouze nemocné, u kterých je šance na doléčení nebo zrehabilitování, pobyt v nich je omezen zpravidla na tři měsíce. Žádost vypisuje obvodní lékař nebo pokud je v té době nemocný hospitalizován, vypisuje ji ošetřující lékař na oddělení.

6. Hospice jsou zvláštním typem zdravotnické péče se zaměřením na zkvalitnění konce života. Nejde o uzdravování a prodlužování života nemocného, ale o paliativní péči, kdy člověk v době smrti nebude tolik trpět bolestí, bude respektována jeho důstojnost a nebude v době umírání sám. Hospicová péče může být poskytována nemocnému v domácím prostředí, poskytují ji rodinní příslušníci, dobrovolníci nebo agentury domácí péče. Dále je možné využívat ambulantní a semiambulantní hospicové péče, zpravidla ve formě stacionářů (denních pobytů). Poslední forma hospicové péče je lůžková.

Ani ta nejlepší institucionalizovaná péče však zatím není schopna vytvořit podmínky vzniku a rozvoje emočních vazeb (Wolf, 1982). Ubytování, stravu, zdravotní péči, náplň a organizaci volného času, to vše lze obstarat, potřebu citových vztahů a potřebu být na někoho vázaný však pravděpodobně dokáže naplnit jen rodina. Proto je rodina pro starého člověka nesmírně důležitá. Žádné institucionální zařízení nemůže být univerzálním řešením života starých lidí. Je nutné hledat nové formy života se starými lidmi a nové obsahy péče o ně s cílem dobrého a kvalitního života pro starého člověka.

3 VÝZKUMNÁ ČÁST

3.1 Metodologie

3.1.1 Výzkumný problém

Ve svém výzkumu se věnuji individuálním výpovědím seniorek, žen nad 65 let. Věkové kritérium jsem stanovila ve shodě s kritérii WHO¹⁷. Zajímalo mne, jaká je subjektivní realita stáří, co je pro samotné ženy na jejich stáří podstatné, jak své stáří prožívají a je-li pro ně významnou životní etapou. Na základě získaných informací hledám odpovědi na otázky, jaká je stáří životní etapa, co obsahuje, jak ho ženy vnímají, co pozitivního a negativního jim přináší, co je pro ně důležité a co jejich cestu ke stáří a stáří samotné formovalo. Pokusím se najít i odpověď na otázku ideálního, lépe řečeno „dobrého stáří“, kvalitní péče o seniory a především se pokusím ve výpovědích vyhledat prvky, které mohou obecně pomoci člověku prožít „dobré stáří“.

Cílem výzkumné části je věnovat se individuálním výpovědím žen – seniorek, tedy žen starších 65 let a v jejich subjektivní realitě nalézt podstatné informace, které hovoří o tom, jak své stáří prožívají a je-li pro ně významnou životní etapou.

3.1.2 Výzkumná metoda

Z vybraných metod jsem pro svou práci zvolila kvalitativní výzkum. Základní design studie je kvalitativní – mým cílem není vyvrátit či ověřit konkrétní hypotézu, ale naopak přispět k porozumění problematice stáří, nalezení základních vzorců, forem a zákonitostí, jak se pohled na stáří utváří. Obecně slovy Dismana (1993) řečeno, v kvalitativně zaměřeném výzkumu jde především o porozumění lidem v určitých sociálních situacích.

K účelu mé práce – zachycení subjektivní reality a hlubokému porozumění danému sociálnímu problému – se hodí nejlépe kvalitativní výzkum (Denzin, 1999). Použitím metody zakotvené teorie jsem se pokusila odpoutat od svých představ, skrytých předpokladů a vlastních očekávání (Corbin, Strauss, 1999), a tím eliminovat možnost, že se dozvím pouze to, co chci. Východiskem pro vyšší konzistentnost výzkumu mi byla výzkumná otázka. Teoretická část byla doplňována v průběhu výzkumu na základě zjištěných údajů tak, aby byla k výzkumné části relevantní.

¹⁷ Bližší informace v kapitole 2.1.1 Teoretické části.

3.1.3 Nástroje sběru dat a vedení rozhovorů

Sběr dat byl proveden formou nestandardizovaného rozhovoru, který je popisován jako interakce mezi tazatelem a respondentem. Tazatel má pouze velmi obecný plán, který nezahrnuje ani výčet otázek ani jejich pořadí a život tomuto „skeletonu“ vdechne teprve interakce s respondentem (Disman, 1998).

Úvodem jsem ženám vysvětlila, proč s nimi budu hovořit a zeptala jsem se jich, jestli mi mohou vyprávět o svém stáří. Otázky jsem neměla předem vytvořeny, držela jsem se pouze určitých témat a teoretického rámce. Zájem, který jsem dávala najevo, byl o konkrétní příběh stáří. Do vyprávění jsem zasahovala co nejméně, čímž jsem chtěla uvolnit narativitu žen a získat přístup k jejich subjektivním interpretacím.

Rozhovory jsem vedla v souladu s feministickým diskursem, který předpokládá:

- a) rovnost mezi badatelkou a komunikační partnerkou
- b) nechat se vést a inspirovat komunikační partnerkou – tématům, která ženy nepovažovaly za relevantní jsem se nevěnovala
- c) expertky na danou problematiku jsou komunikační partnerky - neptala jsem se žen na jejich názory, ale na jejich životní zkušenost, na jejich stáří.

Feministický diskurs je reflektován i v samotné terminologii, rozhovor nebyl hierarchicky definovaným setkáním podle modelu subjekt/objekt, ale oboustrannou horizontální interakcí.

S komunikačními partnerkami jsem měla dvě setkání, v prvním jsem je informovala o své prosbě, zda-li by se mnou byly ochotny hovořit o svém stáří a v případě souhlasu jsme si domluvily další schůzku věnovanou samotnému rozhovoru. Pouze jedna žena o svém stáří se mnou nechtěla hovořit, ostatní souhlasily. Všechny rozhovory proběhly od 1.9. do 25.9. 2006 ve městě Teplice, uskutečnily se v domácnostech u komunikačních partnerek.

Rozhovory byly po souhlasu komunikačních partnerek nahrávány na mobilní telefon, poté přepsány a analyzovány. Trvaly přibližně 60 až 90 minut. Všechny rozhovory jsou označeny shodným kódem: Jméno komunikační partnerky (věk), kód je používán při všech citacích

v analytické i diskusní části. Vzhledem k obsáhlosti rozhovorů je pro ilustraci přiložen pouze jeden vzorový rozhovor v plném znění.¹⁸

3.1.4 Komunikační partnerky

V duchu kvalitativního výzkumu budu ve své práci hovořit o „komunikačních partnerkách“, či o „ženách, které se mnou hovořily“ (na rozdíl od kvantitativního výzkumu, který hovoří o respondentech). Chci tím vyjádřit, že partnerka pro mě není jen objekt, ze kterého získávám informace (respondentka v pozitivistickém diskurzu), ale je skutečnou plnohodnotnou partnerkou. Výběr komunikačních partnerek probíhal metodou sněhové koule (Disman, 2000). Oslovila jsem ženy spadající dle kritérií do seniorského věku a zeptala se, zda by se mnou některá nechtěla sdílet příběh svého stáří či zda neví o některé, která by se mnou ráda na toto téma hovořila. Vybrané komunikační partnerky spadají do stejné věkové kategorie, všechny další demografické charakteristiky mají odlišné (různý stav, bývalé povolání, vzdělání atp.), jelikož mým záměrem bylo vytvořit určitou mozaiku pohledů na stáří, koláž různé subjektivní reality. Jedinými kritérii, dle kterých byly ženy vybírány byl věk nad 65 let a ochota hovořit se mnou o svém stáří. K získání respondentů jsem využila ochoty člověka, který má díky svému povolání přístup do domácností lidí a který se nabídl, že se starších lidí zeptá a dá mi kontakty na ty, kteří budou předběžně se setkáním se mnou souhlasit. Měla jsem tak možnost hovořit se seniory, kteří žijí ve vlastní domácnosti, tvoří specifickou skupinu seniorů tím, že by se sdružovali v nějakém kroužku (škola internetu, klub důchodců, vzdělávací kurzy atd.) nebo žili v ústavním zařízení (domov důchodců). Předem jsem si stanovila jediné kritérium výběru – a to věk nad 65 let.

Celkem jsem hovořila se šesti ženami, analyzováno bylo tedy šest rozhovorů. Rozhovor jsem vedla s šesti lidmi staršími 65 let, kteří žijí ve městě (50 000 obyvatel). Nemohu tvrdit, že jde o dostatečný počet respondentů a o dosažení teoretické nasycenosti. Konečné číslo šest vyplynulo jednak a především z ochoty starších lidí se neznámému člověku svěřovat a pustit si ho do svého života a jednak také z vlastních kapacitních důvodů – vedení, přepis a především zpracování rozhovorů je velmi náročné.

¹⁸ Viz. Příloha č. 2. Doslovný přepis ostatních pěti rozhovorů je k dispozici na emailové adrese: zuza.tuma@seznam.cz

Se všemi jsem se znala již dříve, nešlo tedy o zcela neznámé komunikační partnerky. Samozřejmě jsem si vědoma problému mé subjektivity a možnosti ovlivňování výpovědi u takto vedených rozhovorů. Přátelství a známost předpokládá větší možnost důvěrného rozhovoru a otevřenosti, může ale znamenat i zkreslení odpovědí. Tento problém je ale v kvalitativních výzkumech tohoto typu přítomen obecně, vlastní výsledky mohou být ovlivněny hodnotami tazatele či tazatelky. Východiskem z tohoto problému je kritická a dialektická distance a reflexe vlastní zaujatosti, kterou badatel/ka učiní součástí analýzy (Strauss a Corbinová, 1999).¹⁹

Ženy, které se mnou o svém stáří hovořily, byly srozuměny s cílem a obsahem výzkumu. Zároveň jsem je ujistila, že v práci bude změněno jejich jméno, případně jména jejich dětí a dalších příbuzných. Pro tento krok jsem se rozhodla ze dvou důvodů:

1. anonymita dle mého názoru vedla k větší otevřenosti
2. všechny ženy žijí ve městě Teplice, což by mohlo vést k jednoduché identifikaci žen, čemuž jsem chtěla zabránit.

V následující tabulce (č.2) uvádím podstatné a pro výzkum relevantní informace o komunikačních partnerkách.

Tabulka č.2 **Komunikační partnerky**

Jméno	Věk	Stav	Počet dětí
Alena	84 let	rozvedená	2 děti, 3 vnoučata
Dana	79 let	rozvedená	2 děti, 3 vnoučata, 1 pravnouče
Marta	82 let	vdova	1 dítě
Milena	81 let	rozvedená	3 děti, 3 vnoučata
Viktorie	81 let	vdova	1 dítě, 2 vnučky, 2 pravnoučata
Zora	66 let	vdova	2 děti, 6 vnoučat

¹⁹ Kapitola 5. Závěrečná sebereflexe

3.2 Analýza rozhovorů

V průběhu analýzy jsem v rozhovorech identifikovala určitá opakující se témata. Ty jsem seskupila do relevantních kategorií a subkategorií a na jejich základě interpretovala rozhovory. U každého z témat jsou uvedeny příklady citací a každé téma obsahuje závěrečné shrnutí. Samozřejmě nelze jednotlivá témata od sebe ostře oddělit a v některých úsecích se překrývají. Další práce se získaným materiálem, tedy porovnávání jednotlivých kategorií, subkategorií, dílčích závěrů a hledání vztahů mezi nimi je uvedeno v Diskusi.²⁰

V rámci analýzy byla nalezena tato témata, kterým se dále budu podrobněji věnovat:

1. Témata týkající se vlastního **stáří**, kam řadím odpovědi týkající se současného životního pocitu, vnímání stáří, hledání pozitiv a negativ stáří.
2. Oblast **mezilidských vztahů**, kde se seniorky zabývaly především vztahem ke svým dětem a vnoučatům, dále hovořily o přátelství, kamarádství a životním vzoru a pocitu ze společnosti jako takové.
3. **Co je pro seniorky důležité** v jejich stáří, kam mimo výše uvedené mezilidské vztahy patří otázka soběstačnosti, zdraví, financí, nového učení se a víry.
4. Témata vztahující se k **dennímu programu**.
5. Odpovědi týkající se **pečovatelské služby**.
6. Oblast **minulosti** – vzpomínek na rodinu, rodiče a prarodiče, práci, manželství a srovnávání minulosti s přítomností.
7. Témata týkající se **budoucnosti**.

Jednotlivé subkategorie jsem pojmenovala (v duchu kvalitativního výzkumu a celé mé práce) úryvky z rozhovorů, což nejlépe vystihuje oblast, které se dané téma týká.

Vzhledem k množství materiálu jsem některá témata, která se mi pro mou práci nezdála natolik relevantní, přestože se v rozhovorech opakovala, dále nezpracovávala. Týkají se především oblasti minulosti a vzpomínání, kde jsem našla bohatý materiál, který ovšem pro tuto práci není podstatný. Víím, že i tato témata by mohla práci obohatit, z důvodu určitého limitu délky práce se jim věnovat nebudu.

²⁰ Kapitola bakalářské práce č. 3.3 nazvaná Diskuse

3.2.1 Stáří

Cílem mé práce bylo především postihnout samotné stáří jako významnou etapu života, věnovat se tedy tomu, co je tady a teď. Avšak hovořit se seniorkami pouze o přítomnosti není lehký úkol. Ke stáří patří propojování minulosti a přítomnosti, vzpomínky na minulost a její srovnávání s přítomností se vkrádají do každé odpovědi. Je to přirozené a k životu (nejen ve stáří) to takto patří, proto jsem v rozhovorech naprosto respektovala tento fakt.

Stáří jako významná etapa života s sebou logicky nese zamyšlení nad otázkou, jak se daří ženě – seniorce. Otázka, **jak se máte, jak se vám daří**, patřila obvykle na začátek rozhovoru a pro některé z žen nebylo jednoduché na ni odpovědět. Alena (84): *„Víte, myslela byste, že na tak jednoduchou otázku, jak se mi daří, bude jednoduchý odpovědět. Ale ono to tak, aspoň v tom mém případě není. Asi bych si snad ani neměla nějak stěžovat, chodím, obsloužím se sama, to jo“* Současný životní pocit seniorek je tedy vnímám často skrze pohyblivost, samostatnost, zdravotní stav. Dana (79): *„Jsem spokojená za to, že ještě chodím. No já pracovala ještě v důchodu, nepociťovala jsem žádnou únavu, až po té operaci, po té endoprotéze. To na mne padlo to stáří“* Současný pocit se pro některé z žen odvíjí od vnímání své vlastní minulosti, jak to vyjádřila paní Zora (66): *„Tak já, když se na to dívám s odstupem, tak si myslím, že sem prožila docela dobrý život. Měla sem i problémy, hodně starostí a práce... jsem se svým životem spokojená, až na to, že mi nějak rychle ubíhá...“*

Na negativa spojená s minulostí a jejím srovnáváním se současností upozorňuje paní Milena (81): *„Když budete furt nespokojená, tak se vám nebude nic líbit, no když někdo bude mluvit, že rohlík stál 50 halířů, jo, vzpomínám na ně, křupavý rohlíčky, to se dneska nevyrovná, kdo ví z čeho ten chleba dneska dělají, za tři dny je hořej, plesnivej, dříve jste snědla chleba suchej a byl výbornej... a když to budu pořád říkat, tak mi nebude chutnat nic a nebudu mít pořád náladu, že...“* Hovoří také o tom, že si myslela, že tu již ve stáří nebude, že se svým stářím nepočítala. *„No víte, já si to představovala, že tady ve stáří nebudu. Když vám sestry odejdou brzo a rodiče...tak jste smířená, tak s tím počítáte. ...A proč bych nebyla spokojená? Víte, třeba to moje trápení je minimum proti tomu, co mají lidi za starosti, hlad mají, ten chlapec, co se utopil, je to pravda, podívejte se, třeba tady, ta hezká holčička, já sem to četla, von si ji osvojil, to mají z té Afriky, no tohle, to je překrásný...“*

Pro paní Zoru (66) je pro její současný dobrý životní pocit dále důležité, že je babičkou, její vzhled, ale především její životní pozitivní postoj: *„Jsem pyšná, že sem šestinásobná babička,*

samozřejmě nemusím vypadat jako ježibaba, když už stárnu, tak dělám všechno proto, abych vypadala v rámci svých možností co nejlíp, ale jako nevadí mi můj věk, ani nevím, jestli bych v současné době chtěla být znova mladá... myslím si, že koukám s větším nadhledem na věci, už mám určitý zkušenosti, už neplaším, jako sem dříve plašila, myslím, že sem klidnější, no, jestli sem někdy nervózní a vyplašená, tak to kvůli dětem a kvůli vnoučatům, ale ne kvůli sobě, prostě já jako vím, s čím můžu počítat, co si můžu dovolit, co si nemůžu dovolit, občas to přepísknu, ale jako kdyby to bylo tak ještě chvíli, jako je to teď, tak sem spokojená, no...“

Seniorka Marta (82) hovoří o svém současném pocitu především z pohledu péče o svou mentálně postiženou dceru. *„No vod té doby se mi nějak přitížilo, jen ta Hanka, ta mě drží při životě. Nevím, nevím, kde bych byla...kde bych skončila, kdybych se o ni nemusela starat....ona mě tak drží při životě, kolikrát se mi nechce, snad sem už i líná, ale vím, že musím..... musím vstát, oblíknout se a postarat se o ni, no jo, to je už ten náš osud, co naplat, nějak se s tím musíme vypořádat, obě...“* Také hovoří o svém zdravotním stavu, necítí se dobře, bere léky, ale kvůli své dceři dokáže svůj špatný zdravotní stav překonat. *„Tak sem si říkala, mám zavolat pohotovost, nemám, kvůli Haničce, to by bylo zase štrachání, kam s ní...tak sem to překonala, pak sem si vzala ráno ještě ty léky...Zvládla sem to všechno, no...je to mus a s láskou.“*

Odpověď na otázku, jak se daří, jak se máte tedy samozřejmě souvisí s ostatními důležitými aspekty života seniorek – otázkou zdraví, mezilidských vztahů, minulosti, financemi... Současný pocit tedy souvisí se všemi dalšími aspekty stáří, jimž se budu dál věnovat.

Pro vnímání svého stáří, své současnosti, je pro seniorky také důležité, **co pro ně stáří znamená**, jak ho vidí, kdy pro ně začalo a jaký postoj k němu zaujímají, zda nad ním přemýšlejí.

Pro paní Danu (79) začalo stáří nemocí. *„Do té doby jsem na všechno stačila, na vnoučata... pak mi primář řekl, že jsem mohla být na vozíku, při komplikacích, které mi bohužel nastaly. Tak jsem si teprve uvědomila to stáří a tu nemohoucnost. To bylo pro mne nejhorší, proto si vážím každého dne, že můžu chodit.“*

Některé ze seniorek se nad stářím zamýšlejí z obecného pohledu. Dana (79): *„Mně se moc líbilo, já to někde četla a tak se mi to líbilo, že sem si to poznamenala...., Tíhu stáří nedělá věk, ale osamocení, které na rozdíl od samoty se daleko hůř snáší“*

Marta (82) nad stářím jako takovým příliš nepřemýšlí, hovoří o něm takto: *„Abych vám řekla pravdu, tak si toho nevšímám, jak to přijde, tak to přijde, nedumám nad tím, jestli budu stará,*

jestli umřu a... Přizpůsobuju se životu, nebo jak bych to řekla? Vůbec mi věk kolem tý hlavy nejde, no někdy si jako, když sem unavená, tak jako třeba dneska, tak si řeknu, ježíšmarjá, už je tu ten rok a přeci je to cítit, ale zase to za sebe hodím a jdu dál, co můžu dělat...až teď, co sem měla ten záchvat, tak sem si to něk uvědomila, že by to mohlo i špatně dopadnout.....nedumám nad tím, nedumám....“

Viktorie (81) zase popisuje své samozřejmé přijímání stáří a zároveň strach, který jej provázel. *„Já sem to stáří brala tak nějak samozřejmě, že jo, protože vím, že muselo přijít, že jo, dyť sem se s tím i duševně připravovala na to a nedělám z toho žádný problémy... sem stará, s tím se nedá nic dělat, že jo...čeká to na každého..bála sem se jít do důchodu...bála sem se, že přijdu o práci, protože já sem chodila léta do práce.. já sem i študovala při zaměstnání, no... a já sem tu práci měla prostě ráda, ráda sem chodila do práce, celej život, a já sem celkem byla v práci oblíbená...já sem byla veselá povaha“*

Některé z žen se zamýšlely také nad posláním a smyslem stáří. Zora (66): *„Je to vlastně takový to završení toho života, v tom stáří by už měl taky člověk o tom životě víc přemýšlet, třeba se snažit opravit to, co neudělal, když byl mladej a nebo, já nevím, nebo kdyby se mě třeba někdo zeptal, tak bych mu poradila, aby se vyvaroval těch chyb, co já sem udělala osobně, jo, člověk udělá spoustu blbostí a opravdu to dojde až později. Stáří je normální, že to má bejt, člověk je smrtelný, jako každej živočich a že by aspoň to stáří měl prožít v rámci možností v pohodě...Já nejsem filosof, tak jak to cejtím ...prostě, nemyslím si, že stáří musí bejt ošklivý, no někdo ho má, pokud je na tom mizerně, myslím zdravotně, no ale hlavně se tomu nesmí poddat, jako to vím od začátku, já sem byla po těch nemocnicích hodně často, já byla s hodně lidma ve styku, tak třeba, kdo se tý mý nemoci podal, tak už není, prostě musíte se donutit, je to i v tý psychický síle“*

Seniorky se také často vracely ve vyprávění do minulosti, přičemž hovořily i o stáří svých prarodičů a srovnávaly samy sebe ve stáří a své babičky, které vnímaly jako děti. Zora (66) vzpomínala na obě své babičky, hovořila o jejich těžkém údělu, o tom, jak se jejich děti o ně staraly či nestaraly, porovnávala své stáří a stáří svých babiček, když byly ve věku, ve kterém je nyní ona sama. *„Moje babička, maminčina maminka, tý bylo třiašedesát, tak byla opravdu babička, stará babička, jo, taková stará, jí bylo šedesát, ranila ji mrtvice, a ona, vysloveně vím, jak byla ona závislá, na těch svejch dětech. Pořád bydlela u nějakýho svýho dítěte, měla malej důchod, ona ani nemohla být sama, vzhledem k tomu svýmu hendykepu, ona měla tu špatnou pravou pěstku a tak vím, jak pořád říkala, že už si přeje,aby umřela. No jo, tak to tedy já si*

nepřeju, abych umřela, já si přeju žít. No a druhá babička, tak ta byla taková živočišná, taková správná vesnická ženská, udělaná, stabilní, jenže když děda umřel, tak se ji zapalovaly lejtky, tak to zase, furt všechny pomlouvala, prostě taková. Ona prosazovala svoji jedinou, nejstarší dceru, měla čtyři děti, z toho tři syny, ty nikdy nedosáhli, aby byli její miláčkové, no jenom ta dcera, která se na ni ve stáří úplně vykašlala“.

Vnímání pozitiv ve stáří je velmi důležitou kapitolou a pestrost těchto pozitiv odráží pestrost osobností i životů komunikačních partnerek. Mnohdy nejde o pozitivní události jako takové, ale spíš o schopnost pozitivního myšlení, pozitivního vnímání života, což lze často zařadit do rčení „všechno zlé je k něčemu dobré“. Schopnost takto život vnímat a skrze špatné zkušenosti či špatné minulé zážitky vnímat to dobré v současném životě patří k důležitému životnímu umění a ve výpovědích žen se velmi často objevuje.

Dana (79) takto vnímá svůj zdravotní stav: *„Protože byl čas, kdy jsem dva roky vůbec nechodila, takže jsem vděčná za to, že chodím. Každopádně si více užívám domova, ty dva roky, co jsem ležela, tak si mi stejskalo po domově a dneska nerada vycházím ven. Vážím si svého bytu jako takového, že jsem tam byla odkázaná na cizí péči a teď se můžu sama obstarat.“* Dále vidí své stáří jako klidnější a spokojenější období života, jelikož zažila špatné manželství, které ji poznamenalo celý střední věk. *„Můžu vám teda říct, že stáří je pro mě vlastně mnohem hezčí období, než byl předchozí život. Rozhodně je to pro mě klidnější, než když jsem měla manželství. Rozhodně.“*

Zora (66) vnímá pozitiva skrze svou nemoc. Vážně onemocněla již ve středním věku a naučila se se svou nemocí žít, což se projevuje v pozitivním vnímání života ve stáří. *„Vím, že nesmím mít moc těch ataků, že čím víc jich budu mít, tím to pro mě bude horší, ale jako musím se snažit, budu chodit, budu, no tak musím trénovat, musím cvičit každý den, trochu, ne, že bych tady dělala nějakou spartakiádu, ale musím ty nohy rozhejbat, ráno chodím jako robot, musím se rozhejbat a pak jsem za dámu, večer už toho taky mám plný zuby...“.* Přímě hovoří o nutnosti vnímat život tak, že vše zlé je k něčemu dobré a zároveň z této perspektivy vidí i svou minulost. *„Člověk musí bejt připravenej na nějaký hendykepy... moje maminka říkala, vždycky je něco zlého pro něco dobrýho. Fakt ta nemoc, to byla facka vod života, ale třeba taky....mohla sem bejt s dětma doma, moje děti mohly chodit po obědě, rovnou ze školy, prostě měla sem na ně víc času, jako učitelka sem byla nervózní a když sem přišla ze školy, tak jako první jsme museli jít ven, protože by asi*

ode mě dostaly pár facek, protože, jak sem byla vynervovaná z tý školy, tak jsme šli ven, prostě, až sem se uklidnila, tak jsme se vrátili a já mohla dělat domácí věci a teprve když večer usnuly, tak sem mohla dělat věci do školy. Tak teď (poté, co onemocněla) jsem na ně měla čas, mohla sem se jim v rámci svých možností věnovat... Ale já jsem se naučila, že je něco zlého pro něco dobrý....a zjistila sem, že je horší bejt pesimistickéj...naštěstí sem optimistická.“ Zároveň dokáže vnímat i pozitiva, která onemocnění přineslo jejím vlastním dětem do jejich vlastního života. „Jana, to vím, tu ta moje nemoc dost postihla, ona z toho byla nešťastná, ona na mě byla strašně vázaná, a teď najednou tohle, jí bylo šest, ona o tom nikdy nemluvila, až teprve teď, teď mi řekla, jak to pro ni bylo hrozný, jak byla nešťastná, když sem jela do lázní, když sem byla v nemocnici, jak to těžce nesla. Proto ona je tak hodně s těma dětma, protože sama si pamatuje, jaká to pro ni byla hrůza. A na Petra to mělo dobřej vliv, on se vlastně naučil hospodařit, protože manžel byl v tomto směru naprosto neschopnej, Petr nakoupil, postaral se o Janu.“

Co konkrétního tedy seniorky ještě na stáří těší a těšilo? Pro paní Milenu (81) bylo například dobré: „Že nebudu muset vstávat ráno, no.“ Dokáže se radovat z maličkostí a těšit se z toho, že žije. „No překvapilo mě, že ještě vůbec žiju. Tak jsem vděčná, když přijde sluníčko, že jo, když můžu s někým zavolat, musíte krátce, teď nesmíte dlouho mluvit, a ta moje kamarádka, vždýcky když přijde, Bětuška, tak ta řekne, víš co, máme to za pár, nebudeme si kazit život a ono je to pravda, protože v minutě nevíte, co se vám stane....“

Paní Zora (66) hovoří o tom, že si život i ve stáří chce prožít, těší ji, že nemá potřebu dlouhého spánku, protože: „Je mi prostě líto promarnit každou minutu, jako když už mám velkou kliku, tak třičtvrtě života mám za sebou a teď tu čtvrtinu si musím užít.“ Líbí se jí chodit na přednášky na univerzitu třetího věku, což opět srovnává s minulostí, kdy pro ni studium často bylo zátěží. „Když sem dělala postgraduální studium, že mě to unavovalo, to sem měla malý děti, a teď, já se vysloveně těším, mě to baví, se něco učit, dělá mi to dobře. Těch zdravotních problémů je dost, ale jsou na tom lidi mnohem hůř, já si nestěžuju, vzhledem ke svému onemocnění si myslím, že sem šťastnej člověk.“ Ráda chodí tancovat, i když ji bolí nohy, „zatancovala sem si, zvládla sem to, sice sem pak dejchala jak sentynel, druhej den ...nohy mě bolely, ale...zvládla sem to...“ Samozřejmě vnímá určité limity, ale nenechává se jimi svazovat. „Limity...já nemám pocit, že by mě něco omezovalo...Zatím necejtim, že by mě něco omezovalo, no jasně, že nezvládnu, co sem zvládala dřív, jde mi to pomalu, občas něco zapomenu, ale to se stává i mladejm...Já se zatím necejtim nikterak omezená, naopak jsem volnější, než sem byla.“ Svou nynější volnost si

uvědomuje hlavně v tom, že se nemusí starat o rodiče a děti, kteří od ní pomoc nevyžadují. „Prostě v podstatě, co si udělám, to mám. Já mám nejmiň práce a starostí za celý svůj život...jako třeba teď už i s tím, že nemám ty finanční problémy s tím velkým bytem, musím se taky uskrovnovat, ale je to o hodně lepší, já sem fakt, nechci to zakřiknout, musím si to zaklepat, já sem spokojená.“

Viktorie (81) vnímá stáří také celkově pozitivně, hovoří o tom, že ji těší, že ještě žije. „Na celkové průchod toho stáří nenaříkám, to ne, protože to sem natolik rozumná, že vím, že všechno je biologické proces.... a ten....ten se nezastaví u nikoho, a já sem i dost věřící člověk, tak já si myslím, že mi pomáhá i dost pán Bůh.“

Některé seniorky hovořily o negativech stáří, o tom, **co jim na stáří vadí, co jim chybí.**

Jako nejvíce negativní jev, o kterém se ženy v souvislosti se svým stáří zmiňují, je samota. Mileně (81) nejvíce ve stáří chybí její děti, hovoří o tom, že za ní dcera celý minulý rok nebyla, chápe, že má své starosti, ale samota ji tíží. Vdově Zoře (66) chybí její manžel. Valerie (81) hovoří o samotě takto: „Na stáří je těžký, když člověk zůstane sám, ale když, když není kór tak sám, dyť já sem sama....ale prakticky nejsem, že jo, protože vždycky, když něco potřebuju, tak sou k dispozici mladý, že jo....Ačkoliv ty nákupy, ty mě vždycky dělaly děvčata pečovatelky, protože je (děti) nechci obtěžovat, když maj ty malý děti.“

Pro Annu (84) je negativní událostí mimo samoty také ztráta zahrady: „Snad to mi vadí, že jsem sama, nemám už ani tu zahradu. Jo, to bylo moje, asi jsem to měla už z domova. Dělat, to se muselo, já sem vlastně pořád jezdila na tu zahradu, vod jara do zimy, holka ne, ta pro to není, ani vnučka, ta už vůbec. Zkraje to šlo, to tam jezdil autobus, ale později už to bylo špatný, nic nejelo, tak sem musela hezky pěšky až do Sobědruh, a to se tedy nechalo jít, hlavně v těch vedrech, to sem kolikrát myslela, že padnu, ale vydržela sem to. Já tam jezdila rovnou ze školy, večer domů. Zkraje to mi pomáhal i zeťák, ale pak už nemohl, má moc práce. Dcera mi taky pořád říkala, mami, proč to děláš? Stejně ty jabka nikdo nejí, mrkev je malá. Ale mě to bavilo, dřela sem tam celý léta. No a po tý operaci, tak to už nešlo, to sem už vážně nemohla, hlavně ta cesta, taky jsem nemohla po mladejch chtít, aby mě tam vozili, že jo, nemaj čas, ale jinak mě odvezou, když je potřeba, k doktorovi, nakoupí. Tak sem jim tu zahradu dala, oni ji nakonec prodali,....ale já s tím souhlasila, to nebylo proti mojí vůli, tone..... taky nemaj čas,tam jezdit, já vím, musej pracovat.“

Dana (79) hovoří o tom, že prozatím vše zvládá, o svých zábranách požádat o pomoc rodinu a především o svém strachu spojeným se zdravím. „*Pořád si říkám, musím to zvládnout. Jenom vejšek se bojím. To se bojím. To se bojím nejvíc, že zakopnu, nebo chůze venku. Proto se taky zdržuju hodně doma. Tak to jsem nechodila ven ani přes tu zimu.*“

Shrnutí:

Zachytit současný životní pocit seniorek a najít odpověď na otázku, jak se jim daří, nebylo jednoduché. Mnoho z nich otázku identifikovalo jako složitou a některé na ni nedokázaly odpovědět. Odpověď pak byla spojena s ostatními faktory stáří, propojena s oblastí mezilidských vztahů, financemi, zdravím a v podstatě všemi aspekty, jichž se v další analýze dotýkám. Podstatné je, že odpověď „mám se dobře“ nezazněla pouze od těch, které jsou zdravé a mají dobré mezilidské vztahy. Objevuje se tu právě velký vliv jednak individuality každé z žen a jednak schopnost pozitivního přístupu k životu. Dobře se má ta, která byla celý život nemocná a se svou nemocí se dokáže vyrovnat, ta, která se stará o svou těžce nemocnou dceru. Tím chci vyjádřit důležité poselství, které jsem ve výpovědích žen našla, že nezáleží na samotném životním údělu, ale na přístupu k němu. Celkově lze shrnout, že všechny ženy, s nimiž jsem o stáří hovořila, jej vnímají spíše pozitivně, dokáží si na něm něco pozitivního najít a jsou víceméně spokojené. Jsou na svém stáří schopny vidět mnoho pozitiv, konkrétních kladných daností, které s sebou stáří přináší – nemuset ráno brzy vstávat, není potřeba dlouhého spánku. Dále jsou to pozitiva vzešlá ze srovnání s minulostí. Seniorky, které se staraly o své staré rodiče, jsou nyní spokojenější, jelikož se nemusejí starat o nikoho jiného, než o sebe. Pokud měly špatné manželství, zažívají také klidnější a spokojenější období života. Jako velkou pozitivní událost vnímám umění ve stáří myslet pozitivně a vidět, že všechno zlé v životě je k něčemu dobré, čehož je mnoho žen, s nimiž jsem hovořila, schopno. K dalším pozitivním aspektům patří každodenní radost ze života, z toho, že tu ještě jsem a prožívání života takřikajíc „naplno.“

Mezi negativa spojená se stářím patří především samota. Ta seniorkám vadí nejvíce. Dále jsou to problémy spojené se zdravím, s otázkami ztrát, které jsou pro tuto životní etapu důležité – nejen ztráty partnerů, přátel, příbuzných, ale i ztráty věcí – zahrady, změny bydliště.

Ženy také přemýšlejí obecně o stářím jako takovém. V jejich výpovědích se objevuje široké spektrum myšlenek, od zamyšlení nad tím, že stáří začalo nemocí, po přirozené vnímání a prožívání stáří spojené se strachem, že přijdou o práci. Některé z nich o stáří čtou a jiné velmi

přemýšlejí nad smyslem tohoto období života. Lze říci, že všechny stáří vnímají jako přirozenou etapu života, jako něco biologicky daného, příliš se jím netrápí a samotný fakt, že jsou seniorky, je netíží. Některé oporu nacházejí ve svých vzpomínkách na své prarodiče a rodiče, které si jako staré pamatují.

3.2.2 Mezilidské vztahy

K nejdůležitějším mezilidským vztahům pro každého rodiče pravděpodobně **patří jeho vztah k dětem**. Komunikační partnerky, se kterými jsem o stáří hovořila, své vyprávění ke svým, již dospělým dětem, často směřovaly a samozřejmě své myšlenky věnovaly **také vnoučatům**.

Matkám a babičkám – seniorkám se po jejich rodinách, dětech a vnoučatech stýská. Tedy pokud se s nimi nestýkají tak často, jak by rády a pokud mají v rodinách kladné vztahy. Paní Viktorii (81) mrzí, že děti nechodí tak často, jak by chtěla. „*No...nechoděj sem tak často, ale když přijdou, to je radost...*“ Milena (81) postrádá dceru, která se odstěhovala na druhý konec republiky. Poblíž jí zůstal syn, se kterým jejich vztah není takový, jaký by ráda. „*Ono je to takhle. Syn, kterej je tady, je nejstarší. Ted' mu bude šedesát. Má hroznej vztek, že nejde do důchodu. Jenže za to nikdo nemůže, prostě je to ustanovený, tak on půjde, až to přijde. Ale on když přijde, jsem docela ráda, že zas jde, že mám klid.*“

Seniorky se často přímo či nepřímo věnovaly otázce, zda se mají dospělé děti o své stárnoucí rodiče postarat. Samozřejmě velmi závisí na soběstačnosti seniorů, jak zmiňuje Zora (66): „*Víte co, já osobně si myslím, že dokud je člověk soběstačněj, tak by se měl postarat sám. Samozřejmě, nemůžeš se postarat o všechno..vím, že třeba na tu N.V. (vesnici, kde předtím žila) mi děti vozily nákupy, protože ty těžký věci, jako jsou mouky a tak, tak to bych tam nezvládla. Tady je nepotřebuju, já se vezmu vozící tašku, přejedu ulici a ...oni by mi to vozili, ale proč.*“ Zora (66) hovoří o tom, že svým dětem nechce být na obtíž, jelikož ví, že ony samy mají svůj život, který je také náročný. Pokud by byla méně soběstačná, přijala by nabídku pečovatelské služby, ale své děti by starostí o sebe nezatěžovala. Vychází i ze svých životních zkušeností, jelikož se sama starala o své rodiče a ví tedy, jak náročný a zodpovědný úkol starost o seniora či seniorku je. „*Nezvládaj to pořádně sami a maj .. s těma třema dětma to fakt není jednoduchý, jo, spíš bych si myslela, že pokud budu moct, a pokud by to chtěli, tak jim sama radši půjdu pomoc, protože ještě sem tam něco sama zvládnou.*“ Žít s dětmi pod společnou střechou by nechtěla, taktéž na základě

svých životních zkušeností. „Vím, jaký to bylo s tátou, i když se mnou by to bylo jednodušší, ale prostě chci být samostatná, a případně že bych, vím že tahle možnost je, radši bych si zaplatila nákej ten úklid nebo tak, ale nechtěla bych je s tím otravovat, protože mají svýho dost..to je normální.“

Dana (79) by se v případě potřeby a nesoběstačnosti obrátila na své děti. Ví, že by jí pomohly, ale také vnímá jejich zaneprázdněnost vlastním životem. Zároveň nechce, aby se o ni staraly také na základě svých životních zkušeností (stejně jako paní Zora), jelikož se sama starala o své rodiče. „Často se mi nabízejí, ale já tu pomoc zatím od nich ještě nechci. Samy mají pořád co dělat, nechci je zbytečně zatěžovat. To jim řeknu, jenom když potřebuju odvést na hřbitov těžkou mísu s kytkami, tak to jo, to jim řeknu, aby mě tam odvezly. No a teď už je to dobrý, autem jezdí i vnuk a vnučka, tak to s nima ráda na ten hřbitov jdu. Já sem se starala do svejch sedmdesáti o svý rodiče. To, že jsem se starala o svý rodiče, to mi svázalo ruce. Moje stará maminka mě ani nepustila k sousedům naproti.“ Zároveň to, že se o své rodiče starala, vidí jako kladný vzor pro své děti, které by se o ni v případě potřeby také postaraly. „Myslím, že by to tak teda mělo být. Že pokud jsou děti dobře vychované, tak se o ty svoje rodiče postarají, že to tak je. Že je jejich povinností se o své rodiče postarat.“

Milena (81) hovoří o své kamarádce, o kterou se děti dobře starají. „Ona tu nikoho nemá, syna u Ústí a v Chomutově, jenže oni se o ni staraj, přijede ta vnučka, odveze ji třeba na víkend, no a tohle všechno, to já postrádám.“ Zároveň ovšem nechce jet na zahradu se svým synem. „No syn má zahradu a co je jeho první v létě? Sebrat manželku a šup s ní na zahradu... Věřte, nejela bych s nimi, oni se vracej pozdě, mám se s nima ráda, ale sou zvyklí na svoje, já taky, to bude tím.“

Z vyprávění paní Zory (66) lze rozpoznat spíše její chuť pomoci dětem, než pomoc přijímat. Její děti ale její pomoc nechtějí, což ona akceptuje. Paní Marta (82) se ve stáří stará o svou postiženou dceru a o pomoci dětem hovoří i paní Alena (84): „Pak jsem byla skoro dva měsíce u dcery, ona je taky nemocná, do práce nemůže, už je dlouho doma. Sama nevím, co ji je. Manžel ji živí, vozí ji po doktorech. No ale byla sem u ni, tak sem ji taky s něčím pomohla.“

Seniorky své děti samozřejmě také posuzují, vztahují se k nim, hodnotí jejich chování a srovnávají ho s minulostí či normou. Alena (84) vnímá nemoc své dcery svou optikou, vidí, jak ji zeť živí, posuzuje i chování vnučky: „Maj už velkou holku, ta studuje v Praze, nebývá ale moc doma, to víte, ty mladý, domů je to moc netáhne, maj ten svůj život. Jezdit pro vnučku do Prahy,

nevím, co pro ni jezďej, mohla by jezdit sama, ale to víte, je to jedináček, bojeť se o ni. Taky má svou hlavu, taky. Občas si říkám, po kom ta holka je.“

Dana (79) hovoří o tom, jak se ona, její dcera i vnučka rozvedly a vzájemně se nebyly schopné poučit z vlastního chování. Hovoří o neschopnosti dcery a vnučky ji poslouchat a vzít si z jejího neúspěchu příklad. *„Ono se to vlastně celý pořád opakuje. Starosti, který mi přinášela dcera, mi dnes přináší vnučka. Je to koloběh života, ty starosti jsou vlastně pořád stejny. Starost o vnučku vnímám jako starost, jako kdyby to byly moje děti. Prožívám to stále stejně.“*

Již z výše uvedeného je patrno, že seniorky hovořily nejen o své mateřské roli, ale také o babičkovské. Zora (66) vidí tuto roli velmi kladně: *„Hezký období, těch šest vnoučat..to je.. to jsou děti, který si vezmu jenom na chvílku, užiju si je a zase je vrátím. Těším se na ně a když vidím, že mě maj rády, tak jsem spokojená a dělám všechno proto, aby mě měly rády, aby na mě nevzpomínaly ve zlým... Myslím, že jsem docela hodná babička.“*

Paní Viktorie (81), která je již prababičkou, ráda hovořila o své vnučce a pravnučce a skrze tuto optiku vidí vzájemný vztah a navštěvování. *„No děti moje, to víte, maj svoje, teď vnučka chová, tak to je pochopitelný, že se všichni zajímají o tu malou, to je radost, je to radost i pro mě, když sem přijdou, to se mi hned pookřeje srdíčko, mám radost. No a dcera, ta tý vnučce s tou malou pomáhá.....je to radost... zase nechci rodinu tolik zatěžovat, protože, když ona má nechat někde kočárek.“*

Dana (79) vidí svou rodinu jako ty, kteří jí pomáhají, aby nebyla sama. *„Myslím, že lidi, co mají poblíž svoje příbuzné, neprožívají tolik tu samotu. Neměla jsem a nemám pocit samoty.“*

K důležitým mezilidským vztahům každého člověka patří mimo rodinu také **přátelé a kamarádi**. Pro seniory a seniorky jsou sociální vztahy obzvlášť důležité a seniorky se ve svých výpovědích svým přítelkyním a kamarádkám často věnovaly. Alena (84) hovoří o tom, co se svými kamarádkami dělají. *„Dáša, moje kamarádka, se po obědě trošku prospí a pak chodíme spolu ven, snažíme se, skoro každý den, má bolavý kolena, tak to někdy nejde, jdeme nakoupit něco malýho nebo to jen tak po těch krámkách okoukneme, projdeme se, popovídáme, nic neřešíme, jen tak, žádný drby, na to ani jedna nejsme, známe se už léta...“* Pravidelně se také schází ještě s dalšími ženami, o kterých ráda vypráví. *„Mám čtyři, se kterejma se pravidelně scházím, taky už jsou samy.“*

Milena (81) se se svými kamarádkami také scházela, nyní ji příliš omezuje její zdravotní stav, jelikož se nemůže přepravovat autobusem. Některé přítelkyně chodí za ní. *„A když se sejdu s Bětuškou, která vždycky v úterý chodí... Víte, ono to je těžký, chtít od děvčat, který jsou před osmdesátkou, aby mě navštěvovaly, ono jim taky není dobře, to člověk vidí a ví.“* Ráda si s kamarádkami popovídá, *„to je jasný, že si jako ženská taky ráda popovídám, to mě zůstalo, ale nikdy se nebavíme o penězích, ani teď. Prostě kolik máme, na tolik žijeme. Proto nechci scházení, to jsou drby a pomluvy a toho se bojím i teď, jo, protože my jsme se nedrbaly.*

a já sem vůbec ráda, že ta kamarádka ke mě přijde, ona je totiž taky sama.“

Dana (79) do společnosti nechodí, ale má kamarádku v domě, kde žije. Ta ji ovšem někdy nutí, aby s ní šla ven na koncert, ale to Dana nechce, jelikož se cítí být handicapovaná svým špatným sluchem.

Zcela specifický vztah ke svým kamarádkám má paní Zora (66), její **přítelkyně jsou jí vzorem**. *„Když ji (svou přítelkyni) vidím, je jí osmdesát tři, to je můj vzor... letos poprvé si nechala vyčistit ty okna. Včera jsem byla na koncertě, ona seděla vedle, no to je, prostě, dáma, to je prostě dáma, se vším všudy, ona se oblíkne, a taky by si mohla říct, no že má odvážněnou páteř, taky má problémy....a problémy se žaludkem ... prostě je výstava ve Hradci Královém, tak prostě jede do Hradce Králového ...umí si ten život užít, teďka sem ji vlastně zjišťovala, ona chce, že by chtěla jezdit na kresbu do té univerzity, tak sem jí to zjistila a ona pojede. Přitom ona jako kreslířka je bezvadná, ona měla jako profesora Cyrila Boudu, to je vidět i na těch jejích obrázcích, ona umí, ale chce se ještě zdokonalit. To je tak báječný člověk, ta má knihovnu, ona čte ve francouzštině, v němčině, tak... to já sem proti ní úplnej odvar.“* Její přítelkyně ji v mnoha věcech inspiruje a motivuje. *„Když ona, tak proč ne já, zvládá to, ona je tak vtipná...pořád je optimistická, já sem ji neviděla v životě zamračenou a taky to neměla v životě jednoduchý... Tak to je můj zářnej vzor ...kdybych se náhodou dožila takovýho věku, tak to bych chtěla bejt taky taková, jako ona, protože, ona je stará, ale přitom je i krásná.“* Nemá jen tuto kamarádku, ale i další. *„Ty moje kamarádky, Lída a ona, to sou prostě bezvadný ženský, že sem ráda, že je mám, ne že bysme se musely vidět každý den, to ne, otravovat se, to ne, to Lída, to je takovej náš manažer, ta nás odvede, vezme nás na výlet...“*

Pro paní Zoru (66) jsou tedy její přítelkyně vzorem, ale je pro ni vzorem i její babička, na kterou ráda vzpomíná. *„Jak říkám, taková jako ta moje druhá babička, taková bych chtěla bejt... ta*

babička byla jako drobinek, já nevím, ona snad měla asi 150 cm, strašně mrňavej človíček, ale strašně správná. Taková ta pohádková babička, my jsme ji milovali, chodila s náma na procházky, vyprávěla nám pohádky i takový ty, co sem v životě nikdy nečetla a jako dítě tě to nenapadne zapsat, tak takový úryvky si pamatuju, no a zpívala s námi. “

Milena (81) hovořila často na téma, že **lidé jsou zlí**. Bojí se pomluv, toho, že o ní ostatní hovoří negativně. „Proto nechci scházení, to jsou drby a pomluvy a toho se bojím i teď, jo, protože my jsme se nedrbali..“ „Víte, to co vám říkám, určitý babičky by řekly, ta je chytrá, ta toho ví, ale je to život, dyť je to pravda a drbama se jen ublíží, nic jinýho...“ Toto negativní pojetí mezilidských vztahů se odráží i v jejím životě, s lidmi se příliš nechce stýkat, přestože hovoří o tom, že je má ráda. „Já mám lidi strašně ráda, ale bojím se, víte, starý lidi, oni za to ani někdy nemůžou, jaký sou.. i zlí, nemůžou za to nebo nemoc, ono je lepší, bejt zalezlá v tom svým koutku, mít svůj klid, dyť každej snad má ten svůj klid rád, ne?“

Shrnutí:

Oblast mezilidských vztahů je podstatná pro každého člověka v každém věku. Senioři a seniorky obecně často trpí nedostatkem sociálních kontaktů. Seniorky, s nimiž jsem hovořila, často také mluvily o samotě, o potřebě se s někým vídat, s někým komunikovat. I když ne u všech je tato potřeba markantní. Nejdůležitější a vždy zmiňovaný je vztah k dětem, k čemuž seniorky přistoupily z několika různých rovin pohledu. Hovořily o tom, že pokud se s dětmi málo vídají, stýská se jim po nich a cítí se osamocené. Ne se všemi svými dospělými dětmi však vždy mají potřebu se stýkat. Záleží samozřejmě na tom, zda ke svým dětem mají kladný vztah. Jedna z žen se svou postiženou dcerou žije a stará se o ni, což v současné době vnímá jako pozitivní prvek svého života (jako „mus s láskou“). Často otázka ohledně dětí asociovala odpověď týkající se povinnosti dětí starat se o své staré rodiče. Samozřejmě, že chtějí být všechny co nejvíce samostatné a soběstačné, ale pokud hovoří o nutnosti pečovat, nevnímají ji jako povinnost svých dětí. Často z nich hovoří i těžká vlastní zkušenost, kdy se o své rodiče či prarodiče staraly, což by svým dětem nepřály. Raději by přijaly pomoc ze strany pečovatelek, kterou si zaplatí, než „být na obtíž svým dětem“. A nejedná se o případy, kdy mají špatné mezilidské vztahy. Lze zde spíše vycítit touhu po samostatnosti a když již nemůže být, tak alespoň schopnosti si službu zaplatit. Pokud by se obrátily na své děti, byla by to mnohdy poslední možnost, jelikož vnímají náročnost

života, který jejich děti mají. Často by raději ony samy svým dětem pomohly, ve smyslu „raději dávat, než brát“. Ve vztahu k dětem a vnoučatům se také objevuje hodnocení, náznaky kritizování, dále jejich vnímání své mateřské a babičkovské role. Pokud rodina funguje, je pro ně zárukou, že samy nejsou.

K dalším důležitým vztahům pro ženy, s nimiž jsem hovořila, patří vztah k blízké osobě, kamarádce, přítelkyni. Zde je velká variabilita odpovědí, některé se nerady přátelí a druží, jiné mají několik přítelkyň již z mládí a stále se v mezích možností stýkají. Pro jednu z žen jsou její přítelkyně jejím velkým životním vzorem, jaká být ve stáří a jaká být jako žena – člověk. Ta také vnímá jako svůj vzor svou vlastní babičku (a opačně, druhou svou babičku vnímá jako někoho, kým by být nechtěla). Jiná seniorka vnímá obecně lidi spíše negativně, bojí se jich, cítí jejich zlost a zlobu, přestože má, dle svých slov, lidi ráda.

3.2.3 Co je důležité

V této kapitole bych chtěla hovořit o některých aspektech života seniorek, které vnímám jako důležité. Nebudu se zde věnovat mezilidským vztahům, kterým jsem vyčlenila předchozí samostatnou kapitolu. Šlo mi spíše o to, zachytit, co je důležité mimo oblast mezilidských vztahů.²¹ K důležitým tématům pro seniorky patří otázka soběstačnosti, zdraví, učení se, financí a víry v Boha.

Paní Alena (84) konstatuje: „*Nejsem nikomu na obtíž a to je pro mě teďka hodně důležitý.*“

Otázka samostatnosti a soběstačnosti je velkým a ústředním tématem všech rozhovorů se seniorkami, které se prolíná do mnoha dalších kapitol a subkapitol analýzy. Již z předchozí kapitoly, věnované mezilidským vztahům, lze vyčíst, že seniorky nechtějí být závislé na svých dětech, že některé z nich raději pomáhají, než aby jim bylo pomáháno. Dokud mohou, postarají se o sebe samy, mnohé z nich mají zkušenosti s péčí o své rodiče či prarodiče, proto by podobný osud nepřály svým dětem. Paní Marta (82) se ve svém stáří i přes své zdravotní problémy stará o svou dceru. Některé raději volí pomoc pečovatelek, kterou si zaplatí, než aby byly na obtíž svým dětem. I když si některé myslí, že by se dobře vychované děti měly o své nemohoucí rodiče postarat, nechtějí se do takové situace dostat. Tato soběstačnost úzce souvisí s další subkapitolou, která se týká zdraví.

Stáří s sebou samozřejmě nese **zdravotní problémy** a ty se nevyhnuly ani seniorkám, s nimiž jsem hovořila. O svých nemocích či zdraví ženy hovořily velmi často, je to velmi důležité téma, pro některé z nich nejdůležitější. Viktorie (81) popisuje svůj zdravotní stav takto: *„Přidržuju se ještě nábytku, židle nebo tak....takto doma chodím jen o jedný, zatím, zatím to ještě jde, doma mám jen tudle tu malou hůlku, ta mi stačí, víte, občas i to bolí, jestli je to tou změnou počasí... to nevím...tak to ty klouby, ty mě bolejí, na to trpím...no jo, co Vám můžu říct jinýho, ty nemoci, to není nic veselýho...“*

Když paní Alena (84) popisovala svůj zdravotní stav, promítlo se do jejího vyprávění mnoho aspektů stáří. Uvažovala nejen o svém zdravotním stavu, ale i o lékařích a jejich přístupu ke starému člověku, zároveň hovořila o svých dětech, které jí pomáhají, o používání nové techniky – mobilního telefonu a také o svém stáří, které s sebou přineslo trpělivost. *„Zdravičko mi taky jakžtakž ještě slouží, byla sem na tom mnohem hůř, to bylo před dvěma roky, když mě zlobilo to srdce. Já jim to říkala, není mi dobře, špatně se mi dechá...a co doktoři na to???? No paní, stáří, to jsou i nemoci... jenže ono mi líp nebylo, až se na to dcera nemohla dívat, její manžel mě odvez tady na internu no a odtamtud' mě vezli rovnou do Prahy, to pak bylo našup, byla sem tam skoro celej měsíc, dávali mi nový žíly k srdci, taky mi to tam moc nepřidalo. Ale zdravičko, to teď celkem jde, jen mi zloběj ty zuby, vlastní sou vlastní, to se nedá nic dělat... než se k tomu zubaři vůbec dostanu, to mě prohlídne, kolikrát ani nic, objedná zase za tři tejdny a tak je to pořád. Kolikrát tam bejvá lidí, čekat musíme, no já počkám, co mě honí....nic, jen když mě tam mladý vezou, tak to jsou nervózní, že musej čekat. Ale jinak, já sem trpělivá, v životě sem se už načekala, a to bylo na jiný věci. No, mám už ten mobil, tak jim zavolám, můžou si něco zařídit a pak se pro mě vrátěj. To jsou vymoženosti, moc s tím teda neumím, ale snažím se, to jo. Bylo to výhodný v tý Praze, když sem ležela. Mohla jsem jim volat a oni mně, to bylo fajn. To jo, to sem ani nepomyslela, že by to tak někdy mohlo fungovat, no jo...jiná doba, jiná doba, to se nezastaví, to ne.“*

V předchozím textu paní Alena (84) popisuje svůj vztah k mobilnímu telefonu. Lze tedy vidět, že současné stáří není jen vzpomínání či opakování stále stejných rutinních činností. Mezi seniorkami jsou aktivní ženy, které se **stále učí něčemu novému**. Navštěvují univerzitu třetího

²¹ Je velmi těžké jednotlivé aspekty seřadit dle důležitosti, předpokládám, že jejich důležitost je velmi individuální. Dalším hypotézám, které se k tématu „důležitosti“ vztahují, se budu věnovat v části Diskuse.

věku, učí se zacházet s mobilem a jinou technikou. Některé z nich k tomu přistupují pozitivně a vnímají, že učení je těší a baví Zora (66), jiné mají spíše opačný přístup. Annu (84) technika nebaví, hovoří o problémech, které má s mobilním telefonem, i když vnímá jeho důležitost. „*Ted' sem se trápila s tím mobilem, mladý mi přemluvili, máme všichni mobily, tak já musela taky, pevnou jsme zrušili. No a ten mobil, už zavolám, ale... To pan, no...jak se...jak se jmenuje, no ted' si honem nevzpomenu, tak ten to s tím mobilem vůbec neumí, prostě mu to nejde, nevidí na to, má to malý tlačítka, pak to zas neumí dát nabít. To už pro nás není, takový novoty.*“

Pro seniorky jsou podstatné také **finance**, hovory o nich, platby pečovatelkám. Milena (81) se svými přítelkyněmi nehovoří o penězích, „*prostě kolik máme, na tolik žijeme.*“ Platí pečovatelkám a rozumně vnímá adekvátnost této platby. „*Když vím, že si vezmu pečovatelsví, tak musím platit, zadarmo mi to nikdo neudělá, lidi taky musej bejt živi, co to dělaj.*“

Marta (82) platí sociální služby pro svou postiženou dceru a trápí ji výše sumy a to, že neví, co za dané peníze má dostat. „*To budu všechno platit, prvně sem dostala těch osm tisíc, tam ted' platíme šest tisíc, tisíc korun paušální poplatek, já nevím, za co to ani je, a za hodinu, když má ted' Hanička osm tisíc, čtyřadvacet korun, kdyby měla jedenáct, tak by platila třicet osm nebo devět, já nevím, no, na hodinu, plus jídlo a dopravný. Tak moc mi z toho nezbude, ted' dávám Věrušce vedle šest set korun, že sem každé večer chodí, pomůže mi s Haničkou. A každý hlídání, prostě, když musím jít někam, třeba zejtra jdu na prso, tak musím mít někoho, kdo mi tu u ní počká, no ted' je Věruška doma marod, tak to udělá.*“

Pro Viktorii (81) jsou peníze také častým námětem na přemýšlení i povídání. Otázky kolem financí za ni vyřizuje vnučka, žádá jí o nové příspěvky, vše potřebné jí vysvětlí. „*Občas něco musím podepsat, to jo, ale už si ani nepamatuju, co podepisuju, vnučka mi to přinese, vysvětlí mi to, to jo.....ale já si to nepamatuju, co podepisuju, to už ne...kolik to dělá??? Dva tisíce myslím?? No, dobrý jsou, to jo, ted'ka je všechno drahý, za všechno se musí platit. Nestěžuju si, důchod mám, bydlení taky, no a co já potřebuju??? Co potřebuju, to mám, můžu si to dovolit.*“

V rámci svých finančních možností pomáhá dětem a vnoučatům, „*oni nic nechtěj, no ale hodí se každá koruna, ne ?*“ Platí si také pečovatelskou službu, přemýšlí nad novými investicemi (sprchový kout místo vany, výhody a nevýhody plastových oken). Celkově hodnotí svou finanční situaci jako dobrou, „*mě se žije celkem slušně, já nemůžu říct, že bych měla finanční*

nedostatek, to ne. Důchod mám celkem slušnej, to já sem měla vždycky větší důchod, než můj muž, takže z můjho muže důchodu mi moc nezbylo, ale nemůžu si naříkat.“

Mnoha seniorkám, se kterými jsem hovořila, pomáhá ve stáří jejich **víra**. Jak říká Viktorie (81), *„já sem i dost věřící člověk, tak já si myslím, že mi pomáhá i dost pán Bůh.“* Paní Marta (82) se modlí pravidelně. *„Modlím se taky ještě za ně, i za sestru, sem trošičku věřící, no jo, nejsem žádný fanatik, ale takovej normální, věřící člověk... Sem věřící, ale ne, že bych chodila do kostela, to náš tatínek, ten byl hodně věřící, to jsme musely se sestrou chodit každou neděli do kostela...ted' už bych stejně nemohla...Každý ráno se modlím, děkuju za každý den, modlím se, za tu naši Haničku.“* Její dcera Hana je postižená a paní Marta (82) prosila Boha o sílu, aby mohla o Haničku pečovat. *„Možná, že mě vyslyšel, takže jako mi dal opravdu tu sílu, tu schopnost o Haničku pečovat. Každý ráno poděkuju, že sem se mohla probudit, nejsem jako fanatik, to nejsem.“* Vzpomíná také na to, jak musela v dětství chodit do kostela pravidelně s tatínkem, který byl silně věřící. Stejně tak byla k víře od dětství vedena i paní Milena (81), kterou víra provází celým jejím životem. *„Protože já jsem byla vychovaná v evangelický rodině, věřím v Boha, protože, když mi bylo někdy těžko, protože jak mi bylo, nebudu nikomu říkat, protože lidi mávnou rukou a každý si zažil něco, každý...“*

Shrnutí:

Pro seniorky jsou, mimo mezilidské vztahy, důležité další aspekty života, jimž ve svých výpovědích přikládají různou hodnotu. Pro mnoho z nich je nejdůležitější soběstačnost a dobré zdraví, svou roli v jejich životech hrají také finance. Stále se musí učit novým věcem, pracovat s novu technikou a některé z nich se rády vzdělávají dobrovolně, rády čtou, chodí na univerzitu třetího věku, sledují politickou situaci. Významná pro život ve stáří je také víra v Boha a pomoc modlitby.

3.2.4 Denní program

Seniorky, se kterými jsem hovořila, také popisovaly, jak probíhají jejich dny, co dělají, jak žijí, jaké jsou jejich víkendy. Den paní Mileny (81) probíhá poklidně a pozvolna, nikam nespěchá, vaří si snídani, dívá se na telenovely (*„mě strašně baví telenovely. To je takový pro báby...a oni jsou takový, řekla bych, upřímný herci, jestli víte, v cizích telenovelech, a to mě strašně baví“*), oběd jí přinesou pečovatelky, jde se projít a podívat, zda-li nepřišla pošta, *„i když vím určitě, že tam nic není, kdo by mi porad psal, ale je to procházka dolů, dole nejsou prahy, to můžu chvilku ty nohy projít“*.

Paní Alena (84) také popisuje svůj den jako klidný, ráda si ráno přispí, v jejím dni se projevuje její zdravotní stav (*„ted', člověk si už rád poleží, taky nemám kam spěchat, poležím si, než se obstarám, ráno mám to tělo celý ztuhlý, musím pomalu, pomalu a ono to jde, pomaloučku, ale jde“*), jejím zvykem je snídat, bere pravidelně léky, *„pak hygiena, pomalu se oblíknu a je to, něco poklidím, vyvětrám deku, pak sem většinou doma, něco si udělám na oběd, ani mi to nebaví, když je člověk sám, něco rychlýho, žádný vyváření, to už ne, nejsem žádnéj jedlík, na to si ani nepotrpím, spíš něco lehkýho, těstoviny, rejže, to je moje.....no a máte poledne pryč, pak chvíli čtu, čekám, až se Dáša, moje kamarádka, po obědě trochu prospí a pak chodíme spolu ven... no a po procházce domů, ráda čtu, oči mi slouží, čtu, hodně knih, celej život sem četla, chodily mi knihy z Klubu čtenářů, celý léta sem je brala, knihy, to je moje potěšení, ty kupuju, a ráda.....no a zprávy v televizi, tak na to se taky ráda podívám, člověk to musí sledovat, aby věděl, co se děje, co pro nás zase chystaj.....po revoluci, to sem to hodně sledovala, nebyla jediná událost, o který bych nevěděla, bavilo mě to, konečně tu byla po letech svoboda, tak sem jim tolik fandila, měla sem moc ráda Havla.....mám taky ale ráda Klause, je to chytrý člověk, koupila sem si od něj i ty jeho knihy, čtu je.“* S kamarádkou chodí pravidelně na koncerty, hezky se při této příležitosti obleče, je aktivní a život ji zajímá.

Paní Dana (79) v podstatě nerozlišuje víkend a všední den. Ráda vaří, přemýšlí nad tím, co bude vařit druhý den. *„A jsem nešťastná, pokud si nemůžu uvařit doma. Přitom mám jídelnu kousek... a levnou. Baví mě prostě si pro sebe uvařit. Z vaření mám radost až ted'. Dříve mě to tak nebavilo.“* Nerada chodí do společnosti, stýká se s jednou kamarádkou, ráda by šla třeba na koncert, ale špatně slyší.

Pro paní Martu (82) jsou její dny spojeny se starostí o její postiženou dceru. „*Vstáváme ráno v šest hodin, no, v šest, vyskočím, trochu se opláchnu, oblíknu se, pak se dám do Haničky, vyndat ty plínky, umeju Haničku, umeju, i když ji meju večír, přeci se zpotí v noci, oblíkám, dá to no docela dost práce, to oblíkám, protože je spastická, jak víte, no, tak ji tak převaluju, ruce nám nejdou dobře, až je to hotový.. no a pak sem z toho unavená...no asi tak v pul osmý, mezi pul a třičtvrtě přijedou pro Haničku z Arkádie, naloží a odjedou. Když sem hodně unavená, tak si ještě na čtvrt hodiny, na čtvrt hodiny lehnu....dřív sem ležela dyl no a to mi pak nebylo dobře, tak jen těch patnáct minut, jenom tak na to doražení, patnáct minut, půl hodinky...to je všechno...takhle jako nám začíná den. Pak si to tady poklidím, vyvětrám, připravím si, no, co je potřeba, no někam běžím po doktorech, jako starej člověk, zase jdu něco nakoupit, no a ty různý domácí práce dělám. Tak a ve dvě hodiny už zase Hanička přijde, tak ji svlíknu, dám jí svačinu a pak se s ní bavím, jezdím, Hanička má ve čtyři ten svůj program, jak se to.... jmenuje se to....Kouzelná školka, tak to má do půl pátý, pak už je večere a už je den pryč. Já se dívám na zprávy, na televizi taky moc ne, v šest hodin přijde sousedka, položíme ji do postele, já ji musím svlíknout, umejt, převlíknout do pyžamka, ve třičtvrtě na sedm je večerníček, na to čekáme, před večerníčkem, po večerníčku jí dám ještě jablíčko, hruštičku, teď jsme se zaměřily na hrušky, protože sem se dočetla, že hrušky sou strašně zdravý a do toho jí nasekám mandarinku a tak ...no a pak už spí. Tak takhle to s námi je...celej den jsem na nohou, v pozoru, celej, ani si ňák moc nevodpočinu.“ Stejný denní program mají o víkendu, který tráví celý spolu, dívají se na televizi, odpočívají, povídají si, sedí na terase.*

Milena (81) má ráda klid, měla rušný život a teď si ráda luští křížovky, pouští hezké písničky.

Shrnutí:

Denní program mají seniorky každá jiný, dle svých zálib, schopností, tužeb a povinností. Dalo by se říci, že mnoho z nich nyní dělá, pokud jim to zdraví umožňuje, to, co dělají rády. Jedna se stará celý den o dceru, jiná chodí na procházky, některá vaří ráda jen sama pro sebe, jiná pro sebe vaří nerada. Některá ráda čte, jiná se dívá na telenovely. V denním programu je nejlépe vidět individuální variabilita, která, dle mého názoru, je ve vnímání stáří často zastírána. A právě podobné životní příběhy nás učí tomu, jak se těžko generalizuje a jak je vše individuální. Denní programy seniorek, to je život sám o sobě, který krásně zachycuje člověka – ženu v jejím stáří.

3.2.5 Pečovatelská služba

Některé ze seniorek, s nimiž jsem hovořila, využívají služeb pečovatelské služby a některé žijí v domě s pečovatelskou službou. Viktorii (81) pomáhají pečovatelky s koupáním, s úklidem, je spokojená s tím, že cokoliv pečovatelkám řekne, to ony udělají nebo se domluví jinak. Chodí jí také na nákupy, pro léky, na poštu pro peníze. Hovoří o tom, že je ráda, že pečovatelská služba funguje. *„To je tak dobrá věc, pro ty starý lidi, opravdu.... já se, jednak se těším, když přijdou, že, oni pracujou, ale já jim do toho kecám, že jo..ne ale o práci, ale to si tak povídáme, běžně, co se děje a tak, to, co život přináší, jsem skutečně moc ráda, že to existuje.“* Přemýšlí i nad tím, že by v budoucnu využívala služeb Domu s pečovatelskou službou. *„No já bych tam snad taky šla, kdyby to bylo nutný, kdyby nebyla jiná možnost, kdyby to nešlo doma, kdyby to už nešlo.“*

Marta (82) pro svou dceru využívá spíše pomoci sousedky, jelikož má pocit, že pečovatelky *„oni toho taky maj moc, holky“*.

Milena (81) žije v pečovatelském domě tři měsíce a je spokojená. *„Já jsem ráda, tak sem se toho bála, toho kopce tady... Už jsem říkala tý mojí pečovatelce, Ilonka je hrozně hodná, že jo, ona je už starší, už ví, co starej člověk snese, při nákupech, já když měla ten Červenej kříž, to já nejsem vybíravá, to je věkem, ten můj věk už nesnese všechno.“*

Shrnutí:

Pokud ženy využívají pečovatelskou službu či bydlí v domě s pečovatelskou službou, jsou bez výjimek s touto formou sociální pomoci spokojeny. Vnímají, že placená pečovatelka je mnohdy lepší než pomoc rodiny, cítí se v roli příjemkyně sociálních služeb lépe než v roli nesoběstačné staré ženy. Pečovatelky tak saturují nejen potřeby odpovídající jejich profesi (nakupují, obstarávají, koupou), ale i potřeby sociálního kontaktu a právě zmiňované samostatnosti, soběstačnosti a zachování si důstojnosti.

3.2.6 Vzpomínky, ty mi zůstanou

Všechny ženy, se kterými jsem hovořila, rády a často vzpomínají. Nelze říci, že by pouze vzpomínaly na svůj krásný život, mnohé z nich měly opravdu těžké životy a hovoří dokonce o tom, že nyní je to lepší. Nelze tedy hovořit o vzpomínkách na idylické mládí, spíše se vrací ke

svému životu, dívají se zpět. Často jsou vzpomínky spojené s pláčem. Jak říká Alena (81), „no, vzpomínky, ty mi zůstanou....“

Jak jsem již výše zmínila, ženy vzpomínají na své rodiče a velmi často **vzpomínají na své mámy**. Pro Danu (79) byla péče o staré rodiče spojena s velkou psychickou zátěží. Nerada vzpomíná na péči o svou maminku, která se na ni ve stáří upnula. „*Měla hodného manžela, tedy mého tatínka myslím, ten by ji cokoliv kdykoliv udělal. No a ona to potom vyžadovala taky ode mě. Denně mi předhazovala, že se její muž o ni staral mnohem líp, že je tady se mnou nešťastná a že by šla hned zpátky do Prahy a to tam přitom vůbec nikoho neměla. A ani se vlastně už neměla kam vrátit, neměla přeci už ani ten svůj byt. Vděku jsem se od ní nikdy nedočkala. Ona byla výborná máma, kamarádka, do svých padesáti let. Přechodem se ale úplně změnila, byla sobecká, hypochondr*“.

Zora (66) zase hovoří o své mamince jako o ženě, které si velmi vážila a které je za mnoho vděčná. „*Já sem zdělila optimismus po mojí mamce, která byla teda nezdolná, co ta všechno stihla. Byla takovej pracovitej, optimistickej člověk. Postupně ten její optimismus ochlázal, u mýho pesimistickýho táty, to by ochladilo každýho, stejně, vždycky se dokázala vypumpovat, barák, zahradu a ještě tři děti, různý funkce, jo, ještě sepisovala různý povídky, prostě taková byla ctižádostivá, aktivní, člověk, naprosto aktivní člověk. Já sem taky aktivní, ale na mojí mamku nemám, ona byla až taková, že sebe ničila, až do sebezničení. Ona mi dokázala ve všem možným poradit, ona byla ohromně inteligentní, no s tátou to už bylo horší, to asi jak byla inteligentnější, tak diplomaticky... Ona tátu neskutečně milovala, ta ho zbožňovala, to bylo něco, ale dokázala s ním žít, já bych s takovým chlapem nevydržela.*“ Ke svému otci, jak z vyprávění plyne, neměla příliš kladný vztah, pouze před jeho smrtí se situace zlepšila. „*No i ten můj táta, když mamka zemřela, tak byl ze začátku bezradnej, no a potom, když už začal bejt takovej vyrovnanej, tak vlastně umřel. Von byl nejhodnější ten rok, co umřel.*“

Ženy tedy vzpomínají na své rodiče, ale i **na své prarodiče** a také na období svého dětství. Marta (82) vzpomíná na dobu, kdy žila jako malé děvče se svou babičkou a dodnes je jí vděčná, že ji naučila pracovat, rozumět hospodářství, starat se o hospodářská zvířata. „*Když babička umřela a já nemohla jít na pohřeb, tak ...budu plakat.....tak, tak se mi v noci zdálo, jak říká, Mařenko, neplač, já vím, ty nemůžeš přijít. To je, to byl krásnej sen, víte?*“

Mileně (81) rodiče brzy zemřeli a o ni a její sestry se starali příbuzní. „*Já sem žila u babičky a tety, byly na mě moc hodný. Musela poslouchat, ale jak jsem to sama ocenila, když jsem měla tři děti a jak jsem v duchu byla za vše vděčná, mě se chce brečet...když na to myslím, ale já jinak nejsem plačtivá, to jen když na to takhle myslím.*“ Babička a teta ji také naučili hospodařit s penězi, „*tak se žilo, na kolik bylo, aby dluhy nebyly, což mě tetička tenkrát poučovala, podívej, až se vdáš, v první řadě dej peníze pod talíř za nájem, pak budeš vědět, co kolik stojí.*“

Pro paní Zoru (66) jsou její dvě babičky také velkým poučením. Jednu z nich měla velmi ráda a chtěla by se jí podobat ve svém stáří, druhou tolik ráda neměla, i když ji dokáže nyní pochopit. „*Vyvarovávám se toho, co dělala ta druhá babička, i když v podstatě to byl hodnej člověk a neměla život jednoduchej s tím dědou a byla udřená, na vesnici, to dříve ty ženský byly sedřeny.*“

Vzpomínají také **na práci, na své muže**, děti. Milena (81) vzpomíná ráda na školu v Úvalech, mrzí ji, že nikdy neměli třídní sraz a na svou práci na poště, kterou dvacet let dělala. Hovoří o tom, jak „*ten život strašně utekl a nejvíce mě mrzí, že mě obě sestry před dvaceti lety kolem šedesáti let zemřely, neužily jsme se ani v dětství ani ve stáří, ale takovej je život. Ale přesto jsem byla veselý děvče, měla jsem lidi ráda a myslím, že i oni mě, otazník, vykřičník, co já vím, že jo.*“

Paní Viktorie (81) také ráda vzpomíná na práci, kde zažila spoustu legrace.

Zora (66), která je krátce vdovou, vzpomíná na svůj život s manželem. Zpětně dokáže vnímat, jak nesmyslně se občas pohádali kvůli maličkostem, především ona, protože on se hádal nerad. „*Ale čím jsme byli starší, tím jsme měli míň třecích ploch, že jsme dokázali jeden druhýho tolerovat.*“

Dana (79), která se se svým manželem rozvedla, na své manželství také v rozhovoru vzpomíná. Hovoří o tom, že ji manžel nikam nechtěl pouštět, že její špatné manželství jí poznamenalo celý život, nemohla mít žádné přátele. Přitom její původní představy o životě byly jiné: „*Měla jsem jiné představy, domek se zahradou, chovat králíky.... po tom jsem přesto jako Pražačka toužila. Muže, který by byl kutil. Ten můj nepřibil ani hřebík, no já chtěla prostě přesnej opak toho, co sem měla doma. Všechno naopak.*“ Nyní ve stáří je velmi spokojená, prožívá hezké období svého života.

Paní Marta (82) se ve vzpomínkách vracela ke své nejtěžší chvíli, což bylo období po narození postižené dcery. „*Když jsme zjistili, že je nemocná, péče všelijaká a to jsme s ní cvičili, hodně, všechno jsme s Haničkou dělali, jezdili jsme s ní, kam se dalo, aby poznala přírodu, aby poznala*

zvířátka, jeli jsme, aby poznala krávu, kozu, takhle jsme to s ní dělali, to bylo údobí....hezky s tím dítětem, ale taky i těžký, ale museli jsme se s tím jako vyrovnat a manžel byl strašně hodnej člověk, von ji měl strašně rád, Haničku.“

Mnoho vzpomínek je spojeno se srovnáváním, jak je patrné již z předchozího textu. Často se objevuje „to za nás nebylo“, „za nás to bylo jinak“. Posuzují své dcery a vnučky, samy sebe dle svého vzpomínání na babičky a maminky. Zora (66) říká, *„já si taky myslím, že jsem možná z těch předků nespokojenější, nevím, jestli je to normální, ale nejsem zakyslá, fakt nejsem.“*

Shrnutí:

Pro každého člověka, který již má „něco za sebou“, jsou důležité vzpomínky. A pokud již toho má „za sebou“ více než „před sebou“, nabývá minulost na velkém významu. Myslím, že všechny ženy, se kterými jsem se setkala, vzpomínají rády, ať už byl jejich život jakkoliv těžký. Protože vždy se najde něco, na co je hezké vzpomínat. A vzpomínají samozřejmě i na těžké chvíle, které zažily a překonaly, což jim může dávat sílu k dalšímu životu. Obecně vzpomínají nejvíce na své dětství, na svou maminku a rodiče, na svou babičku a rodiče. Dále na práci, své muže, děti. Vzpomínání na minulost s sebou samozřejmě nese srovnávání s přítomností a často i hodnocení okolí ve smyslu „za našich starých časů“.

3.2.7 Budoucnost

Budoucnosti se seniorky příliš nevěnovaly, přesto byla skrytě patrna a přítomna v mnoha odpovědích. Skrývala se v plánech, obavách, někdy byla vize budoucnosti řečena otevřeně. Často se v odpovědích objevuje otázka „co bude dál“, „jak to se mnou bude, až...“, lze tam tedy vycítit a často i zřetelně identifikovat otázky směřující k budoucnosti.

Dana (79) hovořila o tom, že zatím vše zvládá, Marta (82) se obává toho, až zemře dcera, protože péče o ni ji drží při životě. Viktorie (81) hovoří o své vaně a její případné přestavby na sprchový kout a říká: *„No ta vana...to už pro mě není...sprchovej kout, to bysem chtěla...i když.....kdo ví, jestli bych to ještě vůbec užila, že jo? To nevíte dne a ani hodiny, kdy to přijde, jednou to přijít musí, že jo?“* Alena (84) je nespokojená se svou pamětí, přemýšlí a nemůže si vzpomenout a to ji vede k úvaze: *„ale je to tak, to je život, spravedlivej, nedá se to oklamat...čeká to všechny.“*

Otázka pomíjivosti života a jeho konce je tedy v odpovědích znát, přestože přímo se jí zabývala především Zora (66). Je spokojená se svým stářím: „*Já se stáří ani smrti nebojím, jediný čeho se bojím je bolest, já už sem si ji užila dost, stáří se nebojím. Fakt je, že jsou věci, který už, myslím si, že čím budu starší, tím, že je nezvládnou...Užívám si to, fakt si to užívám, já pokud bych...byla takhle, přibližně takhle, v tom zdravotním stavu, tak mě to stáří nevadí a jako.....vůbec se mi nechce umřít...vím, že mě to čeká, jsem na to i připravená, teď jsem si to i v tom Jungovi nastudovala o té smrti a prostě, kdyby to bylo takový jako, tak kdyby mě to moc nebolelo, tak, jednou to přijít musí...prostě s tím se člověk musí smířit. Chtěla bych se dožít, ještě abych viděla ta vnoučata, jak budou velký, třeba jak budou samostatný.*“

Shrnutí:

Téma budoucnost bylo v rozhovorech přítomno spíše skrytě, ale přítomno bylo. Pouze jedna z žen otevřeně hovořila o tom, co ji čeká, o smrti, bolesti, o tom, že se jí nechce umřít. Ve většině rozhovorů však téma budoucnosti přítomno bylo, ženy s ním operují a přikládají tomu, co bude, velký význam. Vesměs se k této otázce a k tomu, co bude, až tu nebudou, staví velmi racionálně, myšlenky na budoucnost se objevují především na pozadí různých plánů či rekonstrukcí. Jelikož všechny ženy, s nimiž s jsem hovořila, ke svému stáří přistupují víceméně pozitivně, neobjevuje se u nich strach ze smrti, spíše strach ze smrti svých blízkých.

3.3. Diskuse a interpretace závěrů

V této části výsledky analýzy shrnuji, vztahuji k teoretické části výzkumu a především odpovídám na otázky:

Je pro ženy stáří významnou životní etapou?

Jaké je stáří žen, s nimiž jsem hovořila, co obsahuje a jak jej vnímají?

Co pozitivního jim přináší?

Co negativního obsahuje?

Co je pro ně důležité?

Co jejich stáří a jejich cestu ke stáří formovalo?

Dají se v jejich výpovědích nalézt obecně aplikovatelné prvky „dobrého stáří“?

Jak jsou spokojeny s péčí jim poskytovanou a kde lze najít zlepšení?

Co mne samotnou nejvíce oslovilo a překvapilo v jejich výpovědích?

Odpovědi na některé otázky budou převedeny na hypotézy, jelikož se domnívám, že jejich pravdivost by bylo vhodné dalšími výzkumy ověřovat. Samozřejmě jsou to pouze hypotézy vyplývající z této kvalitativní studie, jejímž cílem není ověřit jejich platnost v celé populaci. Toho lze docílit pouze kvantitativními výzkumy. Pokud nám ovšem nejde jen o popsání určitého jevu, ale o jeho hluboké zachycení, pak tu vidím možnost srovnatelných kvalitativních výzkumů. Vždy by bylo zajímavé tyto hypotézy vložit i do výzkumů týkajících se stáří mužů a obecně se tak tázat:

Je stáří mužů a žen podobné či výrazně odlišné?

Kvalitativní výzkum stejného charakteru a na stejné téma v populaci starých mužů by mohl přinést zajímavé informace nejen o stáří mužů, ale, v kontextu tohoto výzkumu a jeho srovnáním, i větší množství informací kvalitativního charakteru o stáří jako takovém.

Každý životní příběh je jedinečný, neopakovatelný, přesto je možné ve výpovědích komunikačních partnerek nalézt určité podobnosti, což nám pomáhá alespoň částečně pochopit proces stárnutí, pochopit, jak stará žena vnímá svůj život, své stárnutí a stáří.

Všechny komunikační partnerky své **stáří přijímají** a z jejich výpovědí se dá vyvodit, že je **vnímají jako významnou životní etapu**. Vnímají, že jsou staré, nad stářím přemýšlejí, je pro ně důležité. Nicméně nesoustřeďují se pouze na přítomnost, etapa stáří je pro ně silně propojena především s minulostí a se všemi důležitými oblastmi jejich života. Je spojena se zdravím, s pohyblivostí, samostatností, s mezilidskými vztahy. Vnímají se jako babičky i jako ženy jako takové, záleží jim na jejich vzhledu. Stáří je pro ně i otázkou jejich postoje k životu, některé se ptají po poslání a smyslu stáří, jiné si ho nevšímají. Některé se ho bojí, jiné jej přijímají samozřejmě. Pravděpodobně tedy neexistuje jeden univerzální přístup k tomu, co pro ženu její stáří znamená. Zároveň na příkladech denních programů každé seniorky vidíme velké odlišnosti, zatímco jedna se učí stále novým věcem a aktivně žije, druhá se raději dívá na televizi a žije prostřednictvím obrazovky. Přičemž nikde není dáno, co je lepší a nikdo by takto na stáří pohlížet neměl. Dobré je to, co dané ženě vyhovuje a naplňuje její život smyslem a kvalitou. Opět se tu projevuje pestrost příběhů a rozmanitost a hloubka osobních výpovědí o životě a stáří. Není tedy jen jedno, univerzální stáří ženy, ale každé stáří je jiné, má něco podobného, ale více odlišného.

K **pozitivům stáří** řadím fakt, že se komunikační partnerky naučily vnímat život způsobem: „Všechno zlé je k něčemu dobré“. Samozřejmě, že tuto dovednost mohly mít již dříve, nicméně

já se domnívám, že toto vědomí přichází, či se posiluje, právě ve stáří. Ve stáří s jeho schopností rekapitulace, zamyšlení se, bilancování zisků a ztrát, pozitivního a negativního. Dovolím si tedy stanovit:

Hypotéza 1:

Se stářím se člověk postupně učí vnímat relativitu života, učí se přicházet na to, že „všechno zlé je k něčemu dobré“.

K dalším pozitivům patří určitá svoboda života (např. nemuset ráno vstávat, vařit, starat se o někoho) a umění radovat se z maličností (svítí slunce), které je podtrženo i vnímáním konečnosti života ve smyslu, radovat se z přítomného okamžiku, protože nikdo neví, jak dlouho ještě bude živ. K tomu patří i radost z faktu, že člověk stále ještě žije. K radostem a pozitivům stáří může patřit i potřeba pouze krátkého spánku a možnost žít aktivní život (studium, tanec), tedy možnost svůj život vyplnit aktivitami, které radost přinášejí.

K **negativům stáří** seniorky řadí především samotu, zejména v souvislosti se svými dětmi, které nevidají tak často, jak by si přály. Dále zmiňují určité ztráty, věci a koníčky, které musely opustit a samozřejmě hovoří o strachu o své zdraví.

Následující tabulka (Tabulka č. 3) uvádí přehled pozitiv a negativ, které komunikačním partnerkám stáří přineslo.

Tabulka č. 3: Pozitiva a negativa stáří.

I. POZITIVA STÁŘÍ	II. NEGATIVA STÁŘÍ
„Všechno zlé je k něčemu dobré“	Samota
Svoboda	Ztráty
Samotný fakt života, toho, že člověk žije	Strach o zdraví
Umění se radovat z maličností	
Potřeba pouze krátkého spánku	
Aktivity přinášející radost	

Vyjmenovat, co je pro komunikační partnerky v jejich stáří **důležité**, je snadné. Jako složitější ovšem vidím, pokusit se důležitost odstupňovat a tím napomoci k vytvoření konceptu „dobrého stáří ženy“, který bude uveden v samém závěru mé bakalářské práce.

Hypotéza 2:

Pro starou ženu jsou důležité:

- 1. Mezilidské vztahy – ke svým dětem, vnoučatům a přítelkyním, z čehož může plynout i význam životních rolí matka, babička, přítelkyně. Zmiňovaná je také potřeba životního vzoru.**
- 2. Dobré zdraví a s ním související soběstačnost**
- 3. Finanční zabezpečení**
- 4. Učení se novému**
- 5. Víra**
- 6. Vzpomínky**

Jako **nejméně důležitá** se mi jeví otázka **budoucnosti**, o té se zmiňuje velmi málo žen, a když, tak jen okrajově. V tom je pravděpodobně velký rozdíl od jiných etap života člověka, stáří je etapa, ve které budoucnost není tak důležitá jako přítomnost a minulost. Přesto důležitá zůstává, otázka smrti je všudypřítomná a zároveň vytváří prostor pro vnímání přítomnosti. Protože vážit si přítomnosti lze lépe v momentě, kdy člověk ví, že budoucnost nebude trvat dlouho.

Zároveň je pro každou z nich důležitá či nejdůležitější určitá položka. Přesto si troufám tvrdit, že pro všechny komunikační partnerky jsou **nejdůležitější mezilidské vztahy**. Ty zároveň pravděpodobně i nejvíce formovaly (spolu s optimistickým či pesimistickým pohledem na život) i jejich cestu ke stáří a prožívání stáří samotného. Přesto bych nechtěla říci, že identita ženy je závislá právě na jejich sociálních vztazích. Myslím si pouze, že patří k tomu nejdůležitějšímu v jejich životech, že jsou pro ně důležitější než třeba otázka financí či odchodu do důchodu. V tom vidím možné srovnání s muži. Výzkumy dokládají odchod do důchodu jako výrazný negativní fakt spojený se stářím. Nejsem si jista, zda tento fakt platí i pro ženy. Alespoň v této kvalitativní studii žádná z žen, přestože některé o práci hovoří pozitivně a rády na ni vzpomínají, nehovoří jako o významném faktu, který se týká jejich stáří, o odchodu do důchodu.

Hypotéza 3:

Pro ženy není odchod do důchodu natolik důležitým prvkem a nespojují ho s celkovým prožíváním stáří, jak se obecně tvrdí. Je možné, že tvrzení se týká seniorů a na seniorky je pouze vztahováno.

Co se pečovatelské služby týká, jsou bez výjimek s touto formou sociální pomoci spokojeny a dokonce ji preferují před pomocí své vlastní rodiny.

Hypotéza 4:

Ženy preferují pečovatelskou službu před péčí rodinných příslušníků, jelikož status příjemkyně sociálních služeb je pro ně přijatelnější a hodnotnější než status nesoběstačné staré ženy.

Mne osobně nejvíce oslovila a překvapila především pestrost příběhů stáří. Tím, jak je stáří prezentováno, generalizováno a jak člověk žije v zajetí stereotypů a předsudků společnosti, se velmi stírají individuální rozdíly. Myslím, že **nejdůležitějším závěrem tohoto výzkumu je, že stáří žen je individuální a pestré.** Všechny komunikační partnerky prožily a prožívají různé životní příběhy, jejichž pestrost by se případnou kvantifikací vytratila. Proto vidím jako velmi důležité v podobných kvalitativních výzkumech pokračovat. Otázkou je, jaké je stáří mužů, v čem je odlišné a v čem stejné, zda je pro ně pozitivní a negativní na stáří to stejné jako u žen, zda se vnímání a prožívání stáří liší.

Dalším významným a novým prvkem pro mne je zkušenost žen, které se samy staraly o své staré rodiče. Mají představu, co stáří znamená, dokáží si představit budoucnost a bezmocnost. Zároveň o to více nechtějí podobnou zkušenost dát svým dětem, nechtějí, aby se jejich děti o ně v budoucnu musely starat. Akceptují například přestěhování se z domu do bytu, z vesnice do města, pokud tím mohou podpořit svou samostatnost.

Hypotéza 5:

Ženy, které se sami staraly o své stárnoucí rodiče, preferují raději jiné možnosti péče o sebe ve stáří (pečovatelská služba, přestěhování se tam, kde nepotřebují pomoc svých dětí) než připustit, aby se o ně musely starat jejich děti.

Dále pro mne bylo velmi podstatný několikrát potvrzený fakt, který lze lapidárně shrnout slovy „všechno zlé je pro něco dobré“. Ženy, s nimiž jsem hovořila, dokázaly ze svých negativních životních zkušeností vytěžit pozitivní vklad do svého života. S tím souvisí konstatování, že celkové naladění člověka směrem k optimismu není závislé na míře negativních událostí, které prožil. Hovořila jsem se ženami, které měly těžký osud a přesto vidí svou současnost a budoucnost pozitivně. Není důležité, jak moc je člověk zdravý či nemocen, jak moc zlého se mu v životě přihodilo, důležitá je jeho schopnost transformovat toto negativní v pozitivní a umět to přijmout. Laickými slovy vyjádřeno – šťastná ve stáří nemusí být (a mnohdy není) jen ta, která byla a je zdravá, ale může (a mnohdy je) být i ta, která celý život trpěla nemocí a naučila se s ní žít. Šťastnější než její vrstevnice může být ta, kterou postihlo, očima veřejnosti, neštěstí, že se jí narodila postižená dcera. Ta je ve stáří šťastná, jelikož se má o koho starat, její život má smysl.

Hypotéza 6:

Důležitější než samotné, pozitivní či negativní, životní skutečnosti, je celkový, optimistický či pesimistický, postoj k životu.

Celkově pro mne bylo velmi překvapující zjištění, nakolik je téma stáří rozsáhlé a hluboké a jak pestré a silné jsou příběhy starých žen.

4 ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce nesoucí název Stáří jako významná životní etapa bylo na základě výpovědí a příběhů seniorek postihnout a popsat stáří jako významnou životní etapu života ženy a tím přispět k širšímu pochopení stáří v naší společnosti. Samotný fenomén stáří byl nejprve popsán v jeho teoretické rovině a vytvořen tak teoretický rámec pro výzkumnou část. Použitím kvalitativního přístupu a na základě analýzy rozhovorů bylo stanoveno několik hypotéz, které se týkají prožívání stáří u žen²², jejich subjektivní reality stáří. Zároveň byla výsledná fakta dána do souvislosti s teoretickým rámcem. Tím byl splněn hlavní cíl práce a částečně cíle dílčí. Zbývá pouze závěrečné zamyšlení autorky²³, které se týká „dobrého stáří ženy“ a otázky, jak může společnost „dobrému stáří“ napomoci.

Na základě poznatků uvedených ve výzkumné části této práce, se mohu domnívat, že k dobrému stáří nejvíce pomáhá pozitivní myšlení. Pestré příběhy starých žen obsahovaly nejdůležitější poselství, které se týká relativity štěstí vzhledem k těžkostem života. Znovu opakuji, že se mi několikrát potvrdilo, že ženy, které prožívají spokojené stáří, častokrát neměly lehký osud. Důležitou výzvou pro ně bylo vyrovnat se s nezvratnými životními fakty a čerpat z nich sílu. Naučily se přijímat život ve smyslu „všechno zlé je pro něco dobré“. Dalšími důležitými faktory „dobrého stáří“ jsou také uspokojivé a kladné mezilidské vztahy. Častější kontakt s dětmi a vrstevníky, pokud po něm staří lidé touží, je pro smysluplné stáří velkou potřebou. Svou roli hraje také možnost mít v životě, ve svém starém životě, nějaký vzor. Pokud starý člověk vedle sebe má jiného starého člověka, který prožívá smysluplné a aktivní stáří, může se stát jeho vzorem a pomáhat mu se s vlastním stářím vyrovnat. Důležitým faktorem v oblasti mezilidských vztahů je i přátelství, které dělá bohatším život každého, nejen starého, člověka. Nelze opomenout také důležitou složku, která se také týká každého člověka a tou je víra. K podstatným prvkům „dobrého stáří“ patří také uspokojivá finanční otázka, odpovídající zdravotní stav a kvalitní sociální péče. Stručné shrnutí konceptu „dobrého stáří ženy“ v hierarchické podobě by tedy mohlo vypadat následovně:

1. pozitivní myšlení
2. častější a kvalitnější kontakty s dětmi
3. existence životního vzoru pro stáří (vzpomínka na vlastní babičku, přítelkyně)

²² Podrobně rozebrány v kapitole 3.3

²³ Vzhledem k subjektivitě zamyšlení bude výjimečně použito 1. Os. J.č.

4. přátelství
5. víra
6. uspokojivé finanční zabezpečení
7. zdravotní stav
8. kvalitní sociální péče

Mohlo by se zdát, že například finance, zdravotní stav či sociální péče stojí v žebříčku podstatných prvků „dobrého stáří ženy“ příliš a neodůvodnitelně nízko. Nicméně rozhovory, které jsem s komunikačními partnerkami vedla, tuto důležitost asociovaly a já osobně s ní souhlasím.

Stáří však neexistuje samo o sobě, týká se celé společnosti. Staří lidé ve společnosti žijí a to, jak je společnost vnímá, má velký dopad na jejich vnímání stáří. Z tohoto pohledu je tedy zřejmé, že člověk může být optimistický, mít víru, přátele, hodné děti, uspokojivý zdravotní stav, může naplňovat všechny prvky „dobrého stáří“ a přesto mu ve stáří dobře nebude. Nebude mu dobře, jelikož se na něj/na ni společnost bude dívat skrze optiku negativních (ale i pozitivních) stereotypů a ageismu. Zároveň tím bude formovat jeho/její mínění o sobě a o svém stáří. Role společnosti, tedy nás všech, je v tomto velmi vysoká, jelikož, jak plyne z poznatků sociální psychologie, negativně vnímaná skupina snadno přejímá společenské mínění o sobě samé. Proto kladu velký důraz na nutnost všemi dostupnými a možnými cestami směřovat ke změně společenského pohledu na staré lidi. Nezbytně nutné je oproštění se od stereotypů a ageismu u všech, kteří se starými lidmi pracují. Ale potřebné je pro celou společnost. Začít by se mělo již výchovou v rodinách, dále na základních školách vytvářením různých komunitních projektů, setkáváním se se starými lidmi. Důležité je zapomenout na předsudky, stereotypy a mýty a vidět konkrétního člověka, ženu, muže. A v tom vidím nejdůležitější poslání podobných výzkumů, jako je tento, v tom vidím jejich smysl a celospolečenský cíl.

5 ZÁVĚREČNÁ SEBEREFLEXE

Bakalářská práce Stáří jako významná životní etapa pro mne znamenala velký přínos a to hned z několika podstatných hledisek. Po odborné stránce jsem v rovině teoretické uplatnila své znalosti a vědomosti týkající se tématu, v rovině výzkumné schopnosti a dovednosti, především schopnost vést rozhovor, analyticky zpracovávat data a uvádět je v souvislost s danou teorií. Přínosem po lidské stránce je pro mne především rozšíření pohledu na stáří a stáří žen jako takové, což mne jako člověka, který se seniory a seniorkami pracuje i člověka - ženu velmi obohatilo. Překvapila mne velká síla příběhů, často spojená s emocemi a především mě překvapila síla žen a jejich schopnost ve stáří kvalitně žít a často snášet bolesti různého, nejen fyzického druhu, s humorem a pokorou.

Vzhledem k tomu, že to byla moje první zkušenost s tvorbou vědecké práce, uvědomila jsem si náročnost vědeckého přístupu, který klade vysoké nároky na správný výběr výzkumné metody ke zvolenému tématu. Při tvorbě bakalářské práce jsem uplatnila své zkušenosti z dlouholeté práce se seniory.

Pro grafickou úpravu a citace jsem využila zkušeností, které jsem získala během studia.

Největší výzvou pro mne byla limitace počtem stran a to jak v teoretické, tak především ve výzkumné části. Teorií vztahujících se ke stáří je opravdu mnoho a vybrat takové, které jsou relevantní pro dané téma práce, bylo opravdu složité. Především jsem nechtěla opakovat vše, co již bylo v podobných pracích řečeno.

I přes to teorie bylo příliš mnoho a vzhledem k tomu, že stěžejní je v mé práci část výzkumná, byla jsem často nucena teorii krátit tam, kde jsem původně nechtěla a především jsem napsala spoustu „zbytečných“ kapitol, které jsem po zralé úvaze musela z práce vymazat. Limitace počtem stran byla ovšem u části výzkumné ještě výraznější, jelikož komunikační partnerky se v rozhovorech často opravdu zajímavě rozhovořily a já byla při analýze nucena škrtnout a vypouštět text, což mi přišlo jako velká škoda. I proto chci všechny rozhovory poskytnout přes svoji e-mailovou adresu dalším, kteří by o ně měli zájem a chtěli je uchopit z jiného úhlu pohledu, například z pohledu vzpomínek či historie žen.

Co se samotných rozhovorů týká, jsem s jejich vedením velmi spokojená, mám pocit, že jsem v ženách dokázala podnítit jejich narativitu a že mezi námi došlo ke sdílení významových struktur a pocitů týkajících se stáří. Všechny rozhovory probíhaly v příjemné atmosféře a mnoho z žen u nich dávalo najevo své city.

K feministickému výzkumu patří prehistorie výzkumu (Manová, 2002), kde si badatel či badatelka uvědomují své zařazení ve společnosti a důvod, proč si vybral či vybrala téma výzkumu. Skutečnost, že má pozice ve společnosti, to že jsem žena a pracuji se seniorkami a seniory, tento výzkum nutně musela ovlivnit a ovlivnila již výběr výzkumného problému a celou mou práci. Přesto doufám, že především pozitivně.

6 NAVRHOVANÁ OPATŘENÍ

Doporučení a opatření plynoucí z tohoto výzkumu lze rozdělit na část výzkumnou, část týkající se starých lidí, společnosti a společenských věd obecně²⁴. Podobných opatření a doporučení lze nalézt velmi mnoho, vybírám proto jen nejpodstatnější z nich:

Doporučení pro další výzkumy:

1. Věnovat více pozornosti kvalitativním a narativně zaměřeným výzkumům.
2. Zaměřit pozornost na individuální pojetí stáří, naslouchat starým lidem a jejich příběhům.
3. Provést výzkumy stejného charakteru v mužské populaci starých lidí a výsledky porovnat se subjektivní realitou stáří starých žen.
4. Zjistit pojetí a vnímání stáří jako významné životní etapy i v jiných subkulturách naší společnosti.
5. Ověřit platnost hypotéz uvedených v diskuzi a ověřit tvrzení uvedená v závěru práce.
6. Dalšími metodami zkoumat stáří obecně.

Doporučení týkající se starých lidí:

1. Podporovat individuální vnímání vlastního stáří.
2. Podporovat identitu a integritu starého člověka, jeho sebevědomí a sebeúctu.
3. Pomáhat vidět stáří jako hodnotné a smysluplné období života člověka.
4. Pomáhat v boji proti stereotypům a ageismu.

Doporučení týkající se společnosti:

1. Především v oblasti péče o staré lidi nepracovat se zažitými stereotypy, ale vnímat starého člověka jako individualitu.
2. Kvalitně vzdělávat pracovníky (sociální aj.), kteří se denně stýkají se starými lidmi a dbát na jejich nezařaditost, empatii a otevřenost individuálnímu přístupu.
3. Na základě vědeckých poznatků bořit zažité společenské stereotypy a mýty.
4. Snažit se nepodporovat stereotypy a ageismus ve společnosti.
5. Připravit se na budoucí demografické rozložení společnosti a připravit vhodné podmínky pro důstojný život seniorů a seniorek.

²⁴ Odůvodnění navrhovaných opatření a doporučení lze nalézt v celé bakalářské práci, zejména v částech 3.3 a 4.

6. Zkvalitnit sociální služby a služby, které mají staří lidé k dispozici a rozvinout je vzhledem k dalšímu populačnímu boomu starých lidí.
7. Směrem ke starým lidem otevřená, kladná a akceptující výchova v rodině.
8. Komunitní pro-seniorské (nejen pro seniory a seniorky!) celospolečenské projekty bourající stereotypy a vytvářející pozitivní klima.
9. Pro-seniorské projekty na základních školách.

Doporučení týkající se společenských věd:

1. Pracovat s poznatky, které jsou získány kvalitativními výzkumy přes jejich nízkou možnost generalizace.
2. Pracovat s konceptem individuality, individuálních rozdílů a sociálních konstruktů.
3. Přivádět na pracovní trh kvalitně vyškolené a vzdělané osobnosti, které budou pracovat se starými lidmi bez předsudků a ageismu.

7 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

- ATCHLEY, R. C. *Social forces and aging: an introduction to social gerontology*. Belmont: Wadsworth Publishing, 2000. ISBN 0534536948.
- BALOGOVÁ, B. *Seniori*. 1.vyd. Prešov: Akcent Print, 2005. ISBN 80-969274-9-3.
- BAŠTECKÝ, J. a kol. *Gerontopsychiatrie*. 1.vyd. Praha: Grada Avicenum, 1994. ISBN 80-7169-070-8.
- BIGGS, S. *Understanding ageing : images, attitudes and professional practice*. Buckingham: Open university press. 1993. ISBN 0335157246.
- BROMMLEY, D. B. *Human Ageing. An Introduction to Gerontology*. Bungay: Penguin Books. 1988.
- DENZIN, N. K. *The sage handbook of qualitative research*. Sage Publications, 2005. ISBN 0761927573.
- DISMAN, M. *Jak se vyrábí sociologická znalost*. 3. vyd. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-246-0139-7.
- ERIKSON, E. *Životní cyklus rozšířený a dokončený*. 1.vyd.. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7106-291.
- GIDDENS, A. *Sociologie*. 2.vyd. Praha: Argo, 1999. ISBN 80-7203-1244.
- GREGOR, O. *Stárnout to je kumšt*. 1.vyd. Praha : Olympia, 1983. ISBN 27-005-83.
- HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. 1.vyd. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X.
- HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. 1.vyd. Praha: Panorama, 1989. ISBN 11-122-90.
- HAYFLICK, L. *Jak a proč stárneme*. 1.vyd. Praha: Knižní klub, 1997. ISBN 80-7176-536-8.
- KAFKOVÁ, M. *Postoje populace ke stárnutí v evropských zemích - magisterská diplomová práce*. Brno: Masarykova Univerzita v Brně, 2006.
- KALVACH, Z., HRABĚTOVÁ, E. „*Senior a já. Já a senior?*“. Společnost přátelská všem generacím, 2005. čerpáno z www.spvg.cz/doc/SPVG_ebook.pdf.
- KARSTEN, H. *Ženy – muži*. 1.vyd. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-145-X.
- MATOUŠEK, O. *Slovník sociální práce*. 1.vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-549-0.
- MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. 1.vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2004. ISBN 80-210-3345-2.

- PACOVSKÝ, V. *O stárnutí a stáří*. 1. vyd. Praha: Avicenum, 1990. ISBN 80-201-807-8.
- PACOVSKÝ, V. *Geriatrická diagnostika*. 1.vyd. Praha : Scientia Medica, 1994. ISBN 80-85526-32-8.
- PICHAUD, C., THAREAUOVÁ, I. *Soužití se starými lidmi*. 1. vyd. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-184-3.
- PŘIKRYL, V. Úvodní projev na konferenci Lidská práva a současný život seniorů v ČR. In: *Sborník referátů z VIII. konference Klubu UNESCO*, Kroměříž: 26. – 27. duben 1999.
- RABUŠIC, L. *Česká společnost a senioři*. 1.vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1997. ISBN 80-210-1729-5.
- RABUŠIC, L. *Česká společnost stárne*. 1.vyd. Brno: Masarykova univerzita, Georgetown, 1995. ISBN 80-210-115-6. (MU), ISBN 80901604-2-5. (Georgetown)
- RABUŠIC, L. *Stárnutí populace jako pohroma nebo sociální výzva*. Praha: Výzkumný ústav práce a sociálních věcí, 2002.
- ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. 1.vyd. Praha: Pyramida, 1990. ISBN 11-059-90.
- SCHIMMERLINGOVÁ, V. *Sociologické problémy stáří a péče o staré lidi*. Praha: Filosofická fakulta Univerzita Karlova (disertační práce), 1971.
- STRAUSS, A., CORBIN, J. *Základy kvalitativního výzkumu*. 1.vyd. Boskovice: Albert, 1999. ISBN – 80-8583-460-X.
- STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. 1.vyd. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-71782-74-2.
- ŠVANCARA, J. *Psychologie stáří a stárnutí*. 1.vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1983.
- VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*. 1.vyd. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.
- WOLF, J. a kol. *Umění žít a stárnout*. 1.vyd. Praha: Svoboda, 1982. ISBN 25-124-8.
- Zákon o sociálních službách č. 108/2006 Sb.

[http: //www.euroekonom.cz/ekonomie/e9.html/](http://www.euroekonom.cz/ekonomie/e9.html/)

[http: //www.seniori.org/DesktopDefault.aspx?tabid=50&ItemID=149&mod=282>](http://www.seniori.org/DesktopDefault.aspx?tabid=50&ItemID=149&mod=282)

[http: //www.wikipedia.org/wiki/Gerontologie/](http://www.wikipedia.org/wiki/Gerontologie/)

[http: //www.gerontologie.cz/](http://www.gerontologie.cz/)

[http: //www.ceskaliteratura.cz/texty/halas.htm/](http://www.ceskaliteratura.cz/texty/halas.htm/)

[http: //www.who.cz/](http://www.who.cz/)

[http: //www.arteterapie.cz/](http://www.arteterapie.cz/)

[http: //www.czso.cz/](http://www.czso.cz/)

[http: //www.demografie.info/?cz_detail_clanku&artclID=57/](http://www.demografie.info/?cz_detail_clanku&artclID=57/)

[http: //www.demografie.info/?cz_detail_clanku&artclID=34/](http://www.demografie.info/?cz_detail_clanku&artclID=34/)

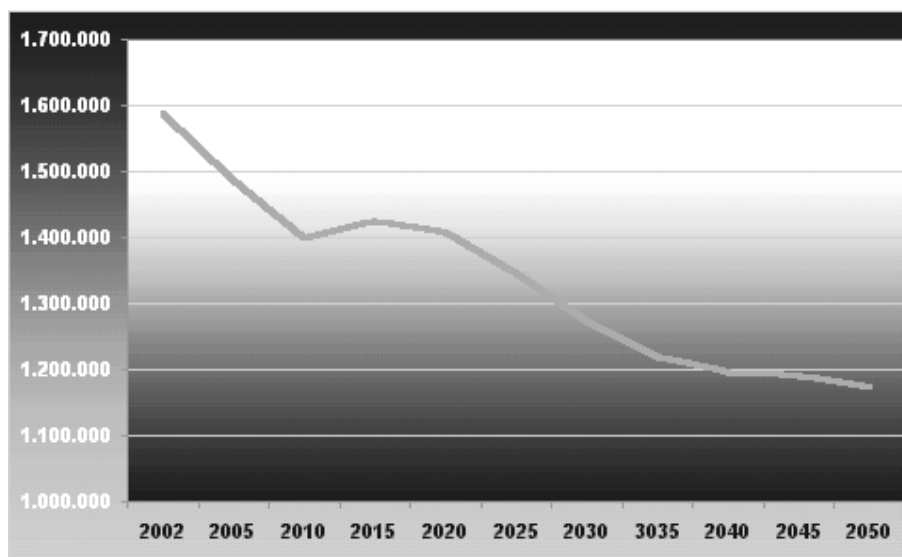
8 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 – Budoucí vývoj počtu osob v ČR

Příloha č. 2 – Rozhovor s komunikační partnerkou

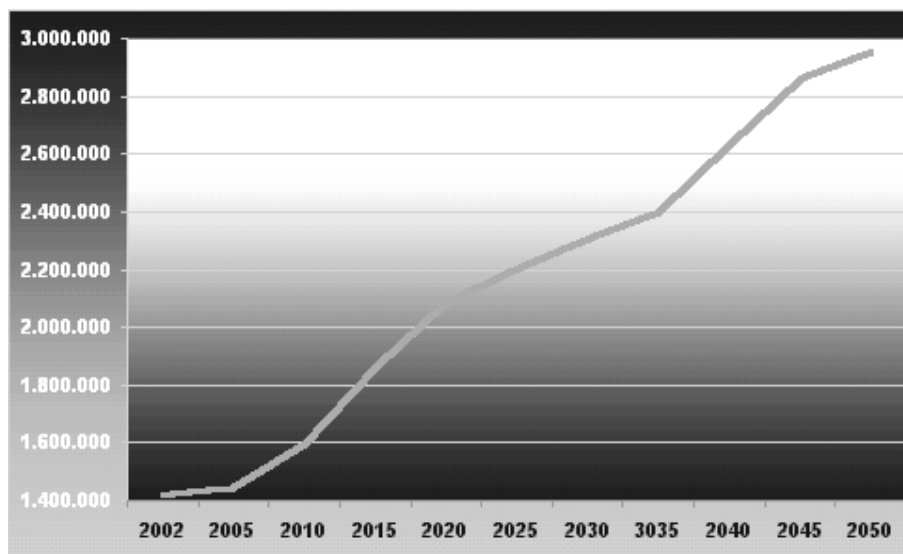
Příloha č. 3 – Příklad rozhovoru – po zpracování do relevantních témat

Příloha č. 1 – Budoucí vývoj počtu osob v ČR



Graf 1: Budoucí vývoj počtu osob ve věku 0-14 let , ČR, 2002-2050

Graf 2: Budoucí vývoj počtu osob ve věku nad 65 let, ČR, 2002-2050



Příloha č. 2 – rozhovor s komunikační partnerkou

Paní Dana, 79 let, rozvedená, 2 dospělé děti - Petr a Dáša, 3 vnoučata – Ondra, Mirka a Šárka, 1 právnické Pět'a

Paní Dano, jak se Vám daří?

Jsem spokojená za to, že ještě chodím.

Protože byl čas, kdy jsem dva roky vůbec nechodila, takže jsem vděčná za to, že chodím.

Každopádně si více užívám domova, ty dva roky, co jsem ležela, tak si mi stejskalo po domově a dneska nerada vycházím ven.

Vážím si svého bytu jako takového, že jsem tam byla odkázaná na cizou péči a teď se můžu sama obstarat.

Rozlišujete nějak svůj všední den nebo vikend ?

V podstatě nerozlišuju víkend od všedního dne. Ráno já začínám hygienou, ten čas si rozdělím tak, že . . . ráda vařím. A už přemejšlim den před tím, co uvařím. A jsem nešťastná, pokud si nemůžu uvařit doma. Přitom mám jidelnu kousek.... a levnou. Baví mě prostě si pro sebe uvařit.

Z vaření mám radost až teď. Dříve mě to tak nebavilo.

Baví mě to, i když si vařím jen sama pro sebe.

Baví Vás to až teď, ve stáří?

Ve stáří?.....No já pracovala ještě v důchodu, nepociťovala jsem žádnou únavu, až po té operaci, po té endoprotéze. To na mne padlo to stáří.

Stáří pro mě začalo nemocí. Do té doby jsem na všechno stačila, na vnoučata.

Protože jsem si uvědomila, po té operaci, protože mi primář řekl, že jsem mohla bejt na vozíku, při komplikacích, které mi bohužel nastaly. Tak jsem si teprve uvědomila to stáří a tu nemohoucnost.

To bylo pro mne nejhorší, proto si vážím každého dne, že můžu chodit.

Postaráte se sama o sebe?

Zatím to všechno zvládám. No tak mám i zábrany, i když mám tu možnost požádat o pomoc rodinu. Ale pořád si říkám, musím to zvládnout. Jenom vejšek se bojím.

To se bojím. To se bojím nejvíc, že zakopnu, nebo chůze venku. Proto se taky zdržuju hodně doma.

Tak to jsem nechodila ven ani přes tu zimu.

A kdo by Vám pomohl, kdyby bylo potřeba?

Obrátila bych se na své děti. Ty by mě určitě pomohly. Často se mi nabízejí, ale já tu pomoc zatím od nich ještě nechci. Sami mají pořád co dělat, nechci je zbytečně zatěžovat. To jim řeknu, jenom když potřebuju odvést na hřbitov těžkou mísu s kytkami, tak to jo, to jim řeknu, aby mě tam odvezly. No a teď už je to dobrý, autem jezdí i vnuk a vnučka, tak to s nima ráda na ten hřbitov jdu.

Máte nějaké kamarádky? Chodíváte spolu někam?

Tak do společnosti nechodím. Mám kamarádku tady v baráku, se kterou se stýkám. Někdy bych šla ráda třeba i do divadla nebo na ten koncert, ale špatně slyším, jsem hendykapovaná sluchem. Kamarádka mě stále nutí jít na koncert, ale já bych z toho určitě nic neměla. Seděla bych v desátý řadě a nic neslyšela, sotva slyším televizi a to sedím na metr před obrazovkou.

Jak jste prožívala chvíle, kdy se Vaše děti samostatnily?

V tomhle směru Vás asi zklamu, protože já rodinu měla poblíž. Tak jsem měla kdykoliv možnost zavolat dětem a ty mě chodily navštěvovat. Takže jsem vlastně necejtila žádnou samotu. Myslím, že lidi, co mají poblíž svoje příbuzné, neprožívají tolik tu samotu. Neměla jsem pocit samoty. No a v době, kdy se mi narodila vnučka, tak jsem se starala o svoje starý rodiče. Ta vnučka pro mě znamenala vybočení ze stereotypu. Přinášela mi tu radost. I když jsem se musela o vnučku starat. Dcera pracovala, tak to pro mě bylo vybočení ze všednosti. Ono se to vlastně celý pořád opakuje. Starosti, který mi přinášela ona, mi dnes přináší vnučka. Je to koloběh života, ty starosti jsou vlastně pořád stejné. Starost o vnučku vnímám jako starost, jako kdyby to byly moje děti. Prožívám to stále stejně. Můžu vám teda říct, že stáří je pro mě vlastně mnohem hezčí období, než byl předchozí život. Rozhodně je to pro mě klidnější, než když jsem měla manželství. Rozhodně.

Co nejvíc poznamenalo Váš předešlý život ?

Špatný manželství, celý ten střední věk života mi to poznamenalo. A proto to stáří je pro mě nejenom klidnější, ale i spokojenější. No to víte, že by mi bylo líp, kdybych měla manžela. To vidím u sousedů. Vona si teď namohla páteř a má teď muže, který jí teď de nakoupit. No ale já, když jsem zůstala sama, tak já už jsem nikoho nehledala. Já už se bála. Ani jsem nikoho vůbec nehledala.

Já sem se starala do svezích sedmdesátí o své rodiče. To, že jsem se starala o své rodiče, to mi svázalo ruce. Moje stará maminka mě ani nepustila k sousedům naproti. Nebo jít ke kamarádce na karty?.....to byl problém.

Beru to ale jako součást svého života, taky si ale myslím, že to bylo i vzorem pro moje děti, aby se i voni tak starali o mě. Myslím, že by to tak teda mělo být.

Bylo pro Vás těžké starat se o starou maminku?

Fyzicky jsem to zvládala v pořádku, náročný to bylo spíš po psychický stránce.

Ona se na mě strašně upnula, měla hodného manžela, tedy mého tatínka myslím, ten by ji cokoliv kdykoliv udělal. No a vona to potom vyžadovala taky vodu mě. Denně mi předhazovala, že se její muž o ni staral mnohem líp, že je tady se mnou nešťastná a že by šla hned zpátky do Prahy a to tam přitom vůbec nikoho neměla. A ani se vlastně už neměla kam vrátit, neměla přeci už ani ten svůj byt.

Vděku jsem se od ní nikdy nedočkala. Ona byla výborná máma, kamarádka, do svých padesátí let. Přechodem se ale úplně změnila, byla sobecká, hypochondr . .

To sme si přestaly úplně rozumět.

Já sem vlastně byla pořád pryč.

V té době jsme se vídaly tak jednou za rok.

Tonda, můj manžel, mě tam vůbec nepustil. A ji tady u nás doma nesnesl.

Ona neměla ráda jeho a on ji. Do Prahy mě vůbec nepustil. Já bych ji viděla ráda, ale do Prahy jsem nesměla.

No a ve chvíli, kdy se o sebe rodiče nemohli starat, tak jsem si je vzala k sobě do bytu. To už jsem byla teda rozvedená a bydlela sem sama. Tatínek ale brzy zemřel a maminka ho ještě přežila o 12 let.

No a vděku, toho jsem se nikdy nedočkala. Pro vděk jsem to ale nedělala, mě to přišlo normální, starat se o své rodiče.

Maminka to nikdy neoceníla?

Já vlastně ani nevím, co cejtíla. Akorát mi poděkovala, třeba když nestihla dojít na záchod, to brala ten Gutalax a já ji celou umyla. To byla vděčná. Nebo když se jí podařilo zapálit byt no ale nikdy jsem ji nenahradila manžela. Ona na mě byla hodně upjatá, viděla ale taky, že já zase lpím na dceři a vnučce. Na ty strašně žárlila.

No a namluvit si mužskýho, to bych si vůbec nemohla přivést do bytu.

Dášu, moje dceru, tu neměla ráda, stejně tak ale ona ji. Nikdy si k sobě nenašly cestu, byly k sobě slušné, to jo, ale bylo to spíš formální.

Ona si vlastně tu Dášenu ani nikdy nebrala k sobě do Prahy, nikdy ji nehlídala, když byla malá. Ani o prázdninách. Tak tam to asi všechno začalo. Nebyly prostě na sebe vůbec zvyklý a už si tu cestu nikdy nenašly.

A svoji pravnučku taky neměla ráda, protože jsem ji měla ráda já. Strašně na ni žárlila.

Když jsem si k sobě na neděli Šárinku vzala, to já ráda a taky jsem vlastně musela, Dáša s ní byla sama a chodila si přivydělat, tak to se mnou pak maminka taky třeba celej tejden ani nepromluvila.

No a cera, ta jí asi připomínala povahově Tonda a toho ona neměla ráda a proto ji taky možná neměla ráda ona. Tím, že se ani nestýkaly, tak si ani vlastně ten vztah nevytvořily.

Dáša si sice v dospívání jela vyrazit do Prahy a tím pádem spala u své babičky, ale vlastně ani za tou svojí babičkou nejela. No a když se v té Praze někde zdržela do večera, to už byla skoro dospělá, to jsem si pak musela vyslechnout!

Stejně si ale myslím, že pokud jsou děti dobře vychované, tak se o ty svoje rodiče postarají, že to tak je. Že je jejich povinností se o své rodiče postarat.

A jak to bylo v jiných rodinách ?

Tak to nevím, nemám tu zkušenost. Můj manžel mě nikam nepouštěl, neměla jsem žádné přátele. Pouze jeho. No a v práci, tam na to nebyl čas, já byla sestrou na ortopedii, tam jsme se musely otáčet. Na nějaké vybavování nebyl čas. Z práce rychle do školky pro děti, domů a tak pořád dokola.

Myslím ale, že to bylo hlavně všechno proto, jakýho jsem měla manžela.

Měla jsem jiné představy, domek se zahradou, chovat králíky.... po tom jsem přesto jako pražačka toužila. Muže, který by byl kutil. Ten můj nepřibil ani hřebík, no já chtěla prostě přesnej opak toho, co sem měla doma. Všechno naopak.

A proč jste si vzala právě svého muže?

Já byla zamilovaná, každý mi říkal, že to není pro mě dobrý muž.

Co naplat, nedala jsem si říct. Stejně, jako moje dcera. No a teď i vnučka.

Nedala si říct ani jedna. Pokud si vzpomenu na dceru, tak ten její manžel ještě před svatbou, když byla ve špitále, tak za ní ani nepřišel. No a stejně si ho vzala a jak dopadla. To já jim dala svůj jedinej zlatý náramek, aby měli na prstýnky a jemu jsem dala 700 korun na oblek.

Jojo, láska hory přenáší.

Já jsem ale s Honzou vycházela dobře, snažila jsem se. On mě měl strašně rád a já jeho taky. Rádi jsme se potkávali i v době, kdy už byla dcera rozvedená.

On byl ale alkoholik. Pil. Neměla si ho vůbec brát.

To před svatbou nevěděla ?

No to víte, dříve tolik nepil. Pak se to nějak zvrhlo až po té svatbě. Nemůžu ale říct, že by se přestal starat o rodinu. To né. Peníze v tom taky takovou roli nehráli. Hlavně ten alkohol.

Myslíte, že se Vaše dcera mohla poučit z Vašeho manželství ?

No to je koloběh života, teď se vnučka nepoučila z chování své matky a sama se taky rozvádí.

Měli by mě víc poslouchat, myslím vyslechnout, poučit se z mého života, kterej nebyl zrovna jednoduchej. No oni to všechno ví. Ale zamilovanej člověk nikoho neposlouchá, kolikrát si v noci

přemejšlim, co by se dělo kdyby. Ale přišla jsem na to, že nemůže bejt všechno tak akorát. Že člověk nemůže mít hodnýho manžela, hodný děti. Víte, jak je to v jiných manželstvích ? Když maj hodný děti, tak manželka podvádí manžela.

Ideální to prostě bejt nemůže.

Já si myslím, že třeba ta Šárka, vnučka, ta se rozhoduje moc hrr. Snad kdyby měla víc zkušeností, tak by to dělala jinak. Jednou toho bude litovat.

I když nevím, jestli se unáhlila. Jejich manželství, to bylo kamarádství ne ta pravá láska.

No a jak, podle Vás, vypadá ta pravá láska ?

V první řadě si myslím, že je to žárlivost. Myslím v rozumný míře, ale oni na sebe nežárlili. Já osobně bych se víc zajímala o svého muže. Každý si žil svůj život, vzájemně si pomáhali, to jo. Byli ale spíš kamarádi. Myslím, že oba jsou ještě nevyzrálí. On se kamarádí s devatenáctiletými klukama, hraje fotbal, tak to tam je taková parta. No a Šárka, ta nedospěla ani ve svých třiceti letech. To o ní říká i Dáša.

Tak si myslím, že ta Šárka jde ve stopách své matky. To, že vyrůstala v neúplné rodině, to mohlo i ovlivnit její chování v manželském životě. Pro mě bylo důležité, aby Petr, tedy můj syn, měl celou rodinu. Rozváděla jsem se až v okamžiku, kdy syn byl už téměř dospělej.

Vnučka se rozvádí i když má malý dítě, vždyť ten malý ještě ani nechodí do školy.

Já jsem se pro svého syna obětovala, lecos jsem musela vydržet a překousnout. Pak už jsem s mužem nežila osm let, ale nerozvedli jsme se kvůli němu.

Nejhůř na tom bude ten malý. Žádný chlap mu nebude tátou. To on bude mít dva. Pěťa má se svým tátou vynikající vztah, má se strašně rádi. Ale jednou přijde nějaký jiný chlap. Bude to pro něj strejda ? Nebo mu bude tykat ? No nevím.

Snad to ani ta Šárka takhle nechce. Oni se rozvedli a telefonují si. To jiný se nenáviděj, dělaj si samý naschvály, to oni ale ne. Když chce Šárka někam jít, tak zavolá Petrovi, tedy tomu bývalému manželovi a řekne mu, že potřebuje někam jít a ať přijde pohlídat malýho. No a on přijde. Tak tomu moc nerozumím, nevím, proč šli od sebe, dyž spolu vlastně docela vycházej.

Kdyby aspoň ten malej nebyl tak malej. Kdyby byl už věcí. I když v případě, že by si oba rodiče našli jinýho partnera, věřím, že to nemusí bejt pro děti příjemný, i když už jsou třeba i dospělí.

Ale určitě né tak, jako dyž jsou děti malý.

Tak třeba já, když už jsem byla kolik let sama, děti měly dávno svoje rodiny.

To tady v domě bydlel pan Vondráček, tak se kolikrát stavil na kafe, dyž šel vokolo, dal mi za to čokoládu. To když ho tu syn viděl, nabíhaly mu slázy.

Nebo Emil Žilků, dělal ve sklárně. A já, když jsem jela do lázní, říkám, Emile, stav se tady u naší mámy. Von ji nakoupil všechno, já sem se starala zase vo jeho mámu i když pak už umřel.

No a syn, mami, prosím tě, no co na něm vidíš? co tady dělá? No a to bylo už v době, kdy syn byl dospělej. Já sem se mu spíš vmlouvala, než abych mu říkala, že mu do toho vlastně nic není, i dyž jsem měla taky nárok na svůj život. No a copak bych já teď mohla nějak radit tý Šárce? Každý si to musí udělat podle sebe. Asi by se jim člověk neměl do toho vůbec plíst.

Nejvíc nám je ale líto toho malýho, bude to chudák. Mladým ale neporučíš.

Hledala jste po rozvodu jiného partnera?

A víte, že už ne? Já byla tak sprážená, tak už jsem neměla zájem o jinýho chlapa.

To bych musela mít někoho, koho jsem znala z mládí, ale né někoho, koho jsem měla vokolo sebe a co by se vo mě zajimali, to byli kavárenský myši. A vo takový jsem tedy zase nestála já. Já sem si toho s tím svým mužem užila dost a dost. Myslím těch starostí a všeho. Na děti sem byla sama, muž mi s nima vůbec nepomáhal. Stejně ho ale ty děti měly rádi a já neměla to srce, abych je o tátu připravila úplně, jenom proto, že to mezi námi už neklapalo.

Proto sem to vydržela a vlastně pak už nikoho jinýho nehledala, ani dyž ty děti byly pryč. Pak jsem měla ty rodiče a pak zas vnoučata, ne, kdepak, já už nikoho jinýho nechtěla a vlastně ani nehledala.

Ten můj mi dal tak zabrat, že mi už pak nikdo nechyběl, ta zkušenost byla vobrovská, že bych už jiného nechtěla.

No tak vidíte, kam sme az dostaly. Tak snad už sem vám toho řekla dost, snad vám to bude stačit. Nevím ale, jestli vám to vůbec k něčemu bude.

A víte, že sem si teď na něco vzpomenu? Na něco, co vás třeba bude zajímat, že to budete moci v té škole napsat. Mě se to moc líbilo, já to někde četla a tak se mi to líbilo, že sem si to poznamenala, najdu to, počkejte moment.....no tady, tady to mám, tak si to hezky napište.

Můžu? Můžu říkat?

„Tíhu stáří nedělá věk, ale osamocení, které na rozdíl od samoty se daleko hůř snáší“.

Tak je všechno, děvenko, co vám k tomu řeknu.

Moc děkuju, že jste si na mě udělala čas a že jste si se mnou povídala.

Příloha č. 3 – Příklad rozhovoru – zpracovaný do relevantních témat

Paní Dana, 79 let, rozvedená, 2 dospělé děti - Petr a Dáša, 3 vnoučata – Ondra, Mirka a Šárka, 1 právnické Pěťa

STÁŘÍ

A ta moje maminka... Fyzicky jsem to zvládala v pořádku, náročný to bylo spíš po psychický stránce.

Ona se na mě strašně upnula, měla hodného manžela, tedy mého tatínka myslím, ten by ji cokoliv kdykoliv udělal. No a vona to potom vyžadovala taky vode mě. Denně mi předhazovala, že se její muž o ni staral mnohem líp, že je tady se mnou nešťastná a že by šla hned zpátky do Prahy a to tam přitom vůbec nikoho neměla. A ani se vlastně už neměla kam vrátit, neměla přeci už ani ten svůj byt.

Vděku jsem se od ní nikdy nedočkala. Ona byla výborná máma, kamarádka, do svých padesáti let. Přechodem se ale úplně změnila, byla sobecká, hypochondr . .

To sme si přestaly úplně rozumět.

Já sem vlastně byla pořád pryč.

V té době jsme se vídaly tak jednou za rok.

Tonda, můj manžel, mě tam vůbec nepustil. A ji tady u nás doma nesnesl.

Ona neměla ráda jeho a on ji. Do Prahy mě vůbec nepustil. Já bych ji viděla ráda, ale do Prahy jsem nesměla.

No a ve chvíli, kdy se o sebe rodiče nemohli starat, tak jsem si je vzala k sobě do bytu. To už jsem byla teda rozvedená a bydlela sem sama. Tatínek ale brzy zemřel a maminka ho ještě přežila o 12 let.

No a vděku, toho jsem se nikdy nedočkala. Pro vděk jsem to ale nedělala, mě to přišlo normální, starat se o své rodiče.

Maminka to nikdy neoceníla?

Já vlastně ani nevím, co cejtla. Akorát mi poděkovala, třeba když nestihla dojít na záchod, to brala ten Gatalax a já ji celou umyla. To byla vděčná. Nebo když se jí podařilo zapálit byt no ale nikdy jsem ji nenahradila manžela. Ona na mě byla hodně upjatá, viděla ale taky, že já zase lpím na dceři a vnučce. Na ty strašně žárlila.

Ta moje babička....

Manžel...

Špatný manželství, celý ten střední věk života mi to poznamenalo. A proto to stáří je pro mě nejenom klidnější, ale i spokojenější.

Můj manžel mě nikam nepouštěl, neměla jsem žádné přátele. Pouze jeho. No a v práci, tam na to nebyl čas, já byla sestrou na ortopedii, tam jsme se musely otáčet. Na nějaké vybavování nebyl čas. Z práce rychle do školky pro děti, domů a tak pořád dokola.

Myslím ale, že to bylo hlavně všechno proto, jakýho jsem měla manžela.

Měla jsem jiné představy, domek se zahradou, chovat králíky.... po tom jsem přesto jako pražáčka toužila. Muže, který by byl kutil. Ten můj nepřibil ani hřebík, no já chtěla prostě přesnej opak toho, co sem měla doma. Všechno naopak. Hledala jste po rozvodu jiného partnera?

A víte, že už ne? Já byla tak sprážená, tak už jsem neměla zájem o jinýho chlapa. To bych musela mít někoho, koho jsem znala z mládí, ale né někoho, koho jsem měla vokolo sebe a co by se vo mě zajimali, to byli kavárenský myši. A vo takový jsem tedy zase nestála já. Já sem si toho s tím svým mužem užila dost a dost. Myslím těch starostí a všeho. Na děti sem byla sama, muž mi s nima vůbec nepomáhal. Stejně ho ale ty děti měly rádi a já neměla to srce, abych je o tátu připravila úplně, jenom proto, že to mezi námi už neklapalo. Proto sem to vydržela a vlastně pak už nikoho jinýho nehledala, ani dyž ty děti byly pryč. Pak jsem měla ty rodiče a pak zas vnoučata, ne, kdepak, já už nikoho jinýho nechtěla a vlastně ani nehledala. Ten můj mi dal tak zabrat, že mi už pak nikdo nechyběl, ta zkušenost byla vobrovská, že bych už jinýho nechtěla.

SOUČASNOST

Současný pocit Jsem spokojená za to, že ještě chodim. No já pracovala ještě v důchodu, nepocítovala jsem žádnou únavu, až po té operaci, po té endoprotéze. To na mne padlo to stáří. Stáří pro mě začalo nemocí. Do té doby jsem na všechno stačila, na vnoučata. Protože jsem si uvědomila, po té operaci, protože mi primář řekl, že jsem mohla bejt na vozíku, při komplikacích, které mi bohužel nastaly. Tak jsem si teprve uvědomila to stáří a tu nemohoucnost. To bylo pro mne nejhorší, proto si vážím každýho dne, že můžu chodit. Mě se to moc líbilo, já to někde četla a tak se mi to líbilo, že sem si to poznamenala, najdu to, počkejte moment.....no tady, tady to mám, tak si to hezky napište. Můžu? Můžu říkat? „Tíhu stáří nedělá věk, ale osamocení, které na rozdíl od samoty se daleko hůř snáší“. Tak je všechno, děvenko, co vám k tomu řeknu.

Pozitiva

Srovnávání vlastního stáří se svojí babičkou

Vztah k dětem Obrátila bych se na své děti. Ty by mě určitě pomohly. Často se mi nabízejí, ale já tu pomoc zatím od nich ještě nechci. Sami mají pořád co dělat, nechci je zbytečně zatěžovat. To jim řeknu, jenom když potřebuju odvést na hřbitov těžkou mísu s kytka, tak to jo, to jim řeknu, aby mě tam odvezly. No a teď už je to dobrý, autem jezdí i vnuk a vnučka, tak to s nima ráda na ten hřbitov jdu. Já sem se starala do svejch sedmdesáti o své rodiče. To, že jsem se starala o své rodiče, to mi svázalo ruce. Moje stará maminka mě ani nepustila k sousedum naproti. Nebo jít ke kamarádce na karty?.....to byl problém. Beru to ale jako součást svého života, taky si ale myslim, že to bylo i vzorem pro moje děti, aby se i voni tak starali o mě.

Myslím, že by to tak teda mělo bejt.

Stejně si ale myslim, že pokud jsou děti dobře vychované, tak se o ty svoje rodiče postarají, že to tak je. Že je jejich povinností se o své rodiče postarat.

Myslíte, že se Vaše dcera mohla poučit z Vašeho manželství ?

No to je koloběh života, teď se vnučka nepoučila z chování své matky a sama se taky rozvádí. Měli by mě víc poslouchat, myslím vyslechnout, poučit se z mého života, kterej nebyl zrovna jednoduchej. No oni to všechno ví. Ale zamilovanej člověk nikoho neposlouchá, kolikrát si v noci přemejšlim, co by se dělo kdyby. Ale přišla jsem na to, že nemůže bejt všechno tak akorát. Že člověk nemůže mít hodnýho manžela, hodný děti. Vite, jak je to v jiných manželstvích ? Když maj hodný děti, tak manželka podvádí manžela. Ideální to prostě bejt nemůže.

Ideální pohled na babičku, ideální babička...

Poslání stáří já rodinu měla poblíž. Tak jsem měla kdykoliv možnost zavolat dětem a ty mě chodily navštěvovat. Takže jsem vlastně necejtila žádnou samotu.

Myslím, že lidi, co mají poblíž svoje příbuzné, neprožívají tolik tu samotu. Neměla jsem pocit samoty.

No a v době, kdy se mi narodila vnučka, tak jsem se starala o svoje starý rodiče. Ta vnučka pro mě znamenala vybočení ze stereotypu.

Přinášela mi tu radost. I když jsem se musela o vnučku starat. Dcera pracovala, tak to pro mě bylo vybočení ze všednosti.

Ono se to vlastně celý pořád opakuje. Starosti, který mi přinášela cerna, mi dnes přináší vnučka. Je to koloběh života, ty starosti jsou vlastně pořád stejný.

Starost o vnučku vnímám jako starost, jako kdyby to byly moje děti.

Prožívám to stále stejně.

Můžu vám teda říct, že stáří je pro mě vlastně mnohem hezčí období, než byl předchozí život.

Rozhodně je to pro mě klidnější, než když jsem měla manželství. Rozhodně.

Všechno zlý je k něčemu dobrý... Protože byl čas, kdy jsem dva roky vůbec nechodila, takže jsem vděčná za to, že chodím. Každopádně si více užívám domova, ty dva roky, co jsem ležela, tak si mi stejskalo po domově a dneska nerada vycházím ven.

Vážím si svého bytu jako takového, že jsem tam byla odkázaná na cizou péči a teď se můžu sama obstarat.

Špatný manželství, celý ten střední věk života mi to poznamenalo. A proto to stáří je pro mě nejenom klidnější, ale i spokojenější.

Denní režim...

V podstatě nerozlišuju víkend od všedního dne. Ráno já začínám hygienou, ten čas si rozdělím tak, že ... ráda vařím. A už přemejšlim den před tím, co uvařím. A jsem nešťastná, pokud si nemůžu uvařit doma. Přitom mám jídelnu kousek... a levnou. Baví mě prostě si pro sebe uvařit. Z vaření mám radost až teď. Dříve mě to tak nebavilo.

Baví mě to, i když si vařím jen sama pro sebe.

Tak do společnosti nechodím. Mám kamarádku tady v baráku, se kterou se stýkám.

Někdy bych šla ráda třeba i do divadla nebo na ten koncert, ale špatně slyším, jsem hendykapovaná sluchem.

Kamarádka mě stále nutí jít na koncert, ale já bych z toho určitě nic neměla. Seděla bych v desátý řadě a nic neslyšela, sotva slyším televizi a to sedím na metr před obrazovkou.

Přátelství...

Tak do společnosti nechodím. Mám kamarádku tady v baráku, se kterou se stýkám.

Někdy bych šla ráda třeba i do divadla nebo na ten koncert, ale špatně slyším, jsem hendykapovaná sluchem.

Kamarádka mě stále nutí jít na koncert, ale já bych z toho určitě nic neměla. Seděla bych v desátý řadě a nic neslyšela, sotva slyším televizi a to sedím na metr před obrazovkou.

Co chybí...

Zatím to všechno zvládám. No tak mám i zábrany, i když mám tu možnost požádat o pomoc rodinu. Ale pořád si říkám, musím to zvládnout. Jenom vejšek se bojím.

To se bojím. To se bojím nejvíc, že zakopnu, nebo chůze venku. Proto se taky zdržuju hodně doma. Tak to jsem nechodila ven ani přes tu zimu.

BUDOUCNOST

Dokud to zvládnou sama...

Vůbec se mi nechce umřít...

Zatím to všechno zvládám. No tak mám i zábrany, i když mám tu možnost požádat o pomoc rodinu. Ale pořád si říkám, musím to zvládnout. Jenom vejšek se bojím.

To se bojím. To se bojím nejvíc, že zakopnu, nebo chůze venku. Proto se taky zdržuju hodně doma.

Tak to jsem nechodila ven ani přes tu zimu.